ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2007 №3/48/

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — ПЛЮС

ЖУРНАЛ

ЛЕЧЕНИЕ «ТРУДНЫХ» БОЛЕЗНЕЙ

МАРТ

Авторские методики врачей:

Д.В. Наумова
Ю.В. Попова
В.К. Купчина
С.Г. и Б.Г. Чойжинимаевых
И.И. Воронцова
А.В. Печеневского
М.К. Гилязитдинова

ПОМОГИТЕ СЕРДЦУ И МОЗГУ!

КАПСУЛЫ «ОКЕАНОЛ» содержат рекордное количество ОМЕГА-3 – 35%!

По результатам клинических исследований в Центральном клиническом госпитале Военно-воздушных сил России, ОКЕАНОЛ:

- **Снижает уровень холестерина, риск развития атеросклероза**
- **Снижает уровень тромбоцитов и вязкость крови**
- **Улучшает деятельность мозга**
- **Обладает антиишемическим действием**
- **Улучшает коронарное кровообращение и работу сердца**
- **Активизирует капиллярный кровоток**
- **Оказывает антиаритмическое действие**
- **Улучшает общее самочувствие, повышает физическую активность**

РЕКОМЕНДОВАН:

При риске развития атеросклероза, гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний; развития сосудистых патологий головного мозга (нарушения памяти, головные боли, нарушения мозгового кровообращения), для предотвращения онкозаболеваний, для нормализации обмена веществ, замедления процессов старения.

Изготавливается по специальной технологии из подкожного слоя особых пород рыб Северного Ледовитого океана. Рекомендован для профилактики и лечения Центральной поликлиникой ВВС.

ОКЕАНОЛ – СИЛА ОКЕАНА ДЛЯ ВАШЕГО СЕРДЦА И СОСУДОВ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Св-во о гос. рег. БАД № 77.99.23.3.У.3626.4.05 от 05.04.2005 г.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" февраль 2007 №3/48

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ЛЕЧЕНИЕ «ТРУДНЫХ» БОЛЕЗНЕЙ
Авторские методики врачей

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Художник Марон КАЗАК
Верстальщик Ольга ПАПКОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке ИТАР-ТАСС

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000
Продолжается подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2007 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:
· **6 номеров в полгода** с новыми подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное.*
· **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами – **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Получение в *феврале, апреле, июне.*

Подписано в печать 05.03.2007 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Общий тираж 190 860 экз. Цена свободная. Заказ № 679.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495) 261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ тираж 179 360 экз.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 3

МЕТОДИКИ Д.В. НАУМОВА
Чисто мужская болезнь 6

МЕТОДИКИ Ю.В. ПОПОВА
Омоложение по горизонтали, или А «ВОЖ» и ныне там 16

Причина старения — вертикальный образ жизни? 20

Комплекс физических упражнений для долголетия и омоложения 23

Особенности режима голодания, выполнения комплекса упражнений Ю.В. Попова и приема лекарственных препаратов 48

МЕТОДИКИ СЕМЬИ ЧОЙЖИНИМАЕВЫХ
Главный страж должен быть в тонусе 55

Замершая беременность 63

Болезни климакса 70

Профилактика и лечение гепатитов 74

МЕТОДИКИ И.И. ВОРОНЦОВА
О болезнях резецированного желудка 83

МЕТОДИКИ А.В. ПЕЧЕНЕВСКОГО
Проблемы возраста: атеросклероз 91

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ
Болезнь трудоголиков, или Как рационально лечить синдром хронической усталости 104

Про витамины, таблицу Менделеева и палку о двух концах 113

ОТ РЕДАКТОРА: МАРТОВСКИЙ СИНДРОМ

Начнем, пожалуй. Первая часть этого номера открывается материалами, привезенными мной только что из Украины. По-моему, нынешняя поездка была особенно плодотворной.

Во-первых, это долгожданное интервью с доктором Д.В. Наумовым на деликатную тему — *хронический простатит*. Советую прочесть всем. Уверен, равнодушных не будет, хотя, скажу прямо, материал неоднозначный.

Далее идет *омолаживающая гимнастика* Ю.В. Попова, доктора биологических наук. Этот доктор утверждает, что большинство болезней возникает у нас, представьте себе, от... вертикального образа жизни. Да, ни больше, ни меньше! Я бы, конечно, и бровью не повел на подобные высказывания, если бы не был поражен результатами этой методики. Тут попахивает английским полковником Брэдфордом, поведавшим миру о пяти тибетских упражнениях (помните — «Древний секрет источника молодости»), — мы о них неоднократно писали в вестнике «ЗОЖ», а в конце 2001 года посвятили им целый номер «Предупреждения Плюс» (№6 за 2001 год). Методику Попова я бы назвал «не бей лежачего» — до того она проста. Самое главное то, что это, можно сказать — наше, родное, да и автор, и пациенты доступны для контакта. Ей посвящена вторая глава.

В рубрике «Ветры с Востока» у нас новый интересный автор: Баир Галсанович Чойжинимаев — брат той самой Светланы Галсановны, чьи материалы вызвали буквально шквал писем с вопросами и просьбами помочь вылечить тот или иной недуг, зашедший в тупиковую стадию. Мы группируем все письма по темам и будем постепенно отвечать на них. В этом номере семья Чойжинимаевых разбирает проблемы *пищеварения, замершей беременности, болезненного климакса и вирусных гепатитов*.

Следующая главка, вернее, ее тема, навеяна опять же вашими письмами. Что делать, если *удалили желудок* или его часть? Хирурги сделали свое дело и считают, что они молодцы. В общем, где-то так и есть — не хирурги же виноваты,

что им пришлось взяться за скальпель, а, скорее всего, либо тот врач, что довел дело до операции, либо сам больной, доконавший свой организм. Но вот операция позади, и человек остался один на один с кучей вопросов: как восстанавливаться после операции, как питаться, нужно ли продолжать принимать антибиотики, какие средства народной медицины могут способствовать наиболее быстрому налаживанию пищеварения? И начинаются поиски разных методик вслепую — попробовал то, попробовал се, один специалист сказал одно, другой — другое... Короче, мы решили, что будем обращаться к теме удаления внутренних органов не раз. Начинаем с желудка, ибо, по мнению некоторых умных голов, именно он является главным органом в теле человека, после, конечно, самой головы. Доказательством этого служит простой факт: человек поел — кровь от головы приливает к желудку, поэтому после плотной еды тянет в сон. Процесс пищеварения в желудке завершился, кровь приливает к голове — пора действовать, соображать. В общем, друзья, берегите желудок. Как это сделать, вам расскажет Ильяс Иванович Воронцов, теперь уже наш постоянный автор, к тому же доцент, кандидат медицинских наук.

Далее пойдет одна из вечных тем — проблемы старения. Тут хозяйничает наш хороший знакомый доктор Печеневский. Собственно, не старение страшно само по себе, а снижающееся качество жизни — боли в суставах, давление, вес и прочие прелести «продвинутого» возраста. Одна из самых острых проблем — *атеросклероз*, ибо он вызывает гипертонию, заставляет сердце перенапрягаться, истощая тем самым его ресурс, и, что самое страшное, провоцирует инфаркты и инсульты. Доктор Печеневский имеет немалый опыт по обузданию атеросклероза. Он рассказывает на конкретных примерах, какова должна быть программа действий каждого перешагнувшего 50-60-летний рубеж. Собственно говоря, материал Александра Васильевича дополняет методику Ю.В. Попова, утверждающего, что при правильном подходе к своему организму «в 65 лет жизнь только начинается».

В рубрике «Давайте разберемся» вы найдете два материала, которые связаны с наступающей весной. Я это называю «синдром мартовского кота». У котов — одно, известно что.

У людей — другое, но начинается в тот же период. Я имею в виду *депрессии, нарушения сна, снижение иммунитета, авитаминоз, обострение хронических болезней и синдром хронической усталости* — сокращенно СХУ.

С этим СХУ будем расправляться при помощи врача высшей категории, кандидата медицинских наук, иммунолога Андрея Анатольевича Дышковца. Тут опять же программа действий, осознанных и целенаправленных.

Второй материал посвящен другой сопутствующей проблеме — приему витаминов, хотя и был вызван письмом с вопросом: можно ли пить яблочный уксус, если в моче обнаруживаются оксалатные камни? Оказывается, глотание горстями витаминов в осенне-весенний период может принести не только пользу, но и способствовать камнеобразованию. Как сделать так, чтобы и организм поддержать, и камней избежать, расскажет доктор Гилязитдинов. Мансур Керсанович — новичок в наших рядах, но весьма тертый калач в своем деле. Куда только не забрасывала его врачебная деятельность: и в колонию строгого режима, и в кругосветные плавания, и в заведующие клиник, и в ведущие медицинских телепрограмм. Кроме того, у доктора Гилязитдинова есть весьма редкий для врача дар — способность объяснить что-либо на доступном для неофита языке. Не зря его называют одним из лучших популяризаторов медицинских знаний в стране.

И последнее. Вы пишете о всяких безобразиях на почтах, связанных с задержками журнала. По каждому вашему письму мы проводим расследование. Однако очень часто работники почты ссылаются на то, что номер, дескать, еще не вышел. То есть «виновата редакция, с нее и спрашивайте». Поэтому отныне мы будем указывать срок выхода следующего номера. Обратите на это внимание.

Главный редактор журнала
«Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 4-й номер «Предупреждения Плюс»
выйдет 17 апреля с.г.

ЧИСТО МУЖСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Мы давно договаривались с доктором Наумовым поговорить на тему лечения простатита. Эта болезнь буквально наступает на мужскую половину населения, не считаясь с возрастом и приобретая самую неприятную хроническую форму. Хронический означает почти всегда неизлечимый. То есть, как шутит всем вам знакомый доктор Печеневский, эта болезнь лечится, но не вылечивается. Понятное дело, чтобы вылечить болезнь, хорошо бы знать причины, ее вызвавшие, и затем уже наступать двумя фронтами. Первым — на последствия болезни, то есть на искоренение симптомов. И вторым — на сами причины, вернее, на их устранение.

Официальная медицина называет четыре основные фактора, способствующие возникновению простатита: половая инфекция, переохлаждение, стресс, надрыв мышц (при поднятии чего-то тяжелого). Последняя — с оговоркой, что встречается редко. Доктор Наумов, как всегда, посмотрел на эту проблему с неожиданной точки зрения. И, может быть, его взгляд окажется полезным в избавлении от простатита, да и его недопущении вообще. Во всяком случае, те пациенты, которые обратились к нему по этому поводу, были успешно вылечены, и рецидива не наблюдается уже несколько лет.

«ЗОЖ»: Дмитрий Власович, мы получаем множество писем от наших читателей, страдающих простатитом, причем нас удивляют факты, когда эта болезнь возникает у совсем молодых мужчин. Вы обещали дать свое видение этой проблемы, тем более что, как мне известно, вы успешно справляетесь с этим недугом.

Дмитрий Наумов: Мы будем говорить о простатите в контексте лимфатической системы в соответствии с теорией Б.В. Болотова.

«ЗОЖ»: В каком смысле?

Д.Н.: В том смысле, что будем рассматривать простату как орган лимфатической системы.

«ЗОЖ»: Что ж, это, мягко говоря, необычно.

Д.Н.: В современной медицине лимфатической системе отводится незаслуженно мало внимания, и на вопрос: «Что это такое и зачем она нужна?» — вы вряд ли получите вразумительный ответ. Некоторые скажут, что лимфатическая система нужна «для иммунитета», другие — «для транспортировки веществ». Но никто в полной мере не ответит на вопрос, какие органы входят в лимфатическую систему.

«ЗОЖ»: Я полагал всегда, что в нее входят лимфатические сосуды, узлы и сама лимфа...

Д.Н.: Да, но помимо этого в соответствии с вышеуказанной теорией, к лимфатической системе относятся щитовидная железа и простата. Поэтому, чтобы вылечить эти органы, надо вылечить лимфатическую систему в целом. Лимфа — это, по сути, белая кровь. По сравнению с красной кровью лимфа — более щелочная и соленая. С точки зрения эволюции, лимфа — это кровь морских ракообразных — крабов, омаров, креветок и моллюсков. Кстати, наши гланды — это переходный орган из лимфы в кровь, то есть орган, соединяющий эти две системы. Кроме того, гланды и подчелюстные лимфоузлы — это атрофированные жабры.

«ЗОЖ»: Доктор, это, конечно, очень интересно, но давайте от эволюционных изгибов вернемся к теме нашей беседы — лечению простатита.

Д.Н.: Хорошо. Что такое предстательная железа, или простата? Это мужской орган, который выделяет секрет, в котором «плавают сперматозоиды». Это так называемая экзогенная функция простаты. Есть еще и эндогенная, она связана с выделением простатой определенных гормонов в

кровь. Она, как и любой выделяющий орган, начинает воспаляться, если в ней происходят застойные явления. Подобное может наблюдаться в поджелудочной железе, печени и так далее, когда орган выделяет свой секрет, а он по разным причинам (например, перекрыт воспалением выводящий канал) не выводится из этого органа. В результате чего и возникает его воспаление.

В урологии констатируют два вида простатита — острый и хронический (он же — неспецифический, он же — простатоз). Острый простатит вызывается банальными половыми инфекциями и переохлаждениями. Возникает отек простаты, мочевого канала, повышается температура и возникает неотложное состояние, которое требует срочного обращения к урологу, лечится, как правило, антибиотиками, и довольно успешно. Поэтому мы о нем говорить не будем.

«ЗОЖ»: Конечно, давайте поговорим о хроническом. А почему его еще называют «неспецифическим»?

Д.Н.: Потому, что при такой его форме не удается обнаружить инфекционных возбудителей, то есть специфичных для простатита микробов. Естественно, что антибиотики в этом случае «не катят». С незначительным успехом применяют НПВП-свечи (эта аббревиатура означает «нестероидные противовоспалительные препараты»). Так вот, такая форма простатита означает, что изменилась среда самой простаты и лимфы, и есть застой, связанный в большинстве случаев с отсутствием полноценной половой жизни у мужчин.

«ЗОЖ»: А в чем, собственно говоря, проблема при неспецифическом простатите?

Д.Н.: Проблема в отсутствии оргазма и семяизвержения. Ведь почему возникает застой? При соответствующем возбуждении простата выделяет свой секрет, а он оказывается невостребованным, никуда не выделяется, будучи агрессивным, то есть вредным для окружающих его тканей. Многократное повторение этого процесса приводит к застою в простате и к ее воспалению. Организм, стремясь компенсиро-

вать эту ситуацию, ослабляет половое влечение, что, в конечном итоге, приводит к импотенции. Отсутствие полового влечения не устраняет воспаления в предстательной железе, и возникает замкнутый круг.

«ЗОЖ»: Доктор, раз уж мы с вами говорим о таких вещах, не могу не задать вам вопрос: не может ли помочь в данном случае мастурбация — этакая заместительная терапия, которую в советские времена, когда в стране и секса-то не было, официальная медицина отвергала (см. Медицинскую энциклопедию. — *Прим. ред.*)?

Д.Н.: Я считаю, что это — не выход, так как в процессе оргазма должны участвовать двое, проявляться чувства и так далее. Поэтому надо наладить полноценную половую жизнь.

Я хотел бы сказать еще и о другой, более банальной причине возникновения простатита. Это накопление в организме щелочных компонентов от постоянного преимущественного питания щелочными продуктами.

«ЗОЖ»: Хоть вы и говорили в предыдущих беседах о том, какие продукты являются щелочными, а какие кислыми, давайте повторим это еще раз, для тех, кто уже забыл, о чем речь, или вступил в ряды наших читателей недавно.

Д.Н.: Вообще я своим пациентам даю вот такую памятку. Это, так сказать, программа здорового питания на всю жизнь. Вот она:

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПО МЕТОДИКАМ Д. В. НАУМОВА (ТЕОРИЯ Б. В. БОЛОТОВА)

Если в меню имеются **продукты животного происхождения**, грибы, борщи с квашеными овощами, то сначала нужно съесть мясо или окрошки, яйца, рыбу, творог и блюда из них, борщи с квашеными овощами, а не салаты, винегреты или гарниры.

На момент приема пищи — **один вид мяса, один вид жира.**

При потреблении **мяса, сала, яиц, рыбы, жиров** нужно добавлять горчицу (стимулирует расщепление жиров, белков).

Борщи готовить с квашеными овощами.

Необходимыми в рационе являются **кисломолочные продукты.**

Дрожжевые выпечки — употреблять НЕ в свежем виде.

Надо употреблять **морепродукты** и отвары из них. Это — кальмары, креветки, мидии, морская капуста.

Каши — комбинированные (из нескольких злаков), **картофель** — с квашеными овощами.

Свежее молоко употреблять после смешивания со свежесваренным картофелем, свежими клубникой, малиной, шелковицей (взаимопереваривание).

Свежие овощи и фрукты, винегреты преимущественно употреблять во второй половине дня подсоленными, овощи — мелко порезанные со сметаной.

Квашеные овощи можно употреблять с растительным сыродавленым маслом.

Полезно регулярное употребление качественных консервированных, **засоленных грибов**, в основном опят и груздей с растительным сыродавленым маслом и свежим репчатым луком.

10 частей соленого сала и 1 часть чеснока прокрутить на мясорубке, употреблять с хлебом, как бутерброд.

Пить: чистую воду, квасы.

Больной, ослабленный организм не способен переваривать жирную белковую пищу, поэтому продукты животного происхождения ограничиваются небольшими порциями.

Рекомендуется такой суп:

в кипящую воду, с кусочком мяса или без него, прибавляются разнообразная крупа (консистенция супа или кулеша), соль, зелень по вкусу. После готовности туда, где без мяса, — взбитое яйцо.

Необходимое объединение продуктов: студень с горчицей; сосиски, мясо с капустой; гуляш, рыба с картофелем; птица с яблоками; яйца в окрошке; сыр с хреном; крестьянский творог с медом или подсоленный со сметаной и молоком; орехи и маргарины в выпечках; кашу из злаковых сдабривать сливочным маслом, а из кукурузы и бобовых — сыродавленым растительным маслом.

Квасы сохранять в стеклянной посуде в темном прохладном месте. Образование однородной пленки и осадка допустимо, это продукты ферментации. Во время приема не взбалтывать, осадок и пленку не употреблять.

Употребление квасов: от 1 ст. ложки на полстакана прохладной кипяченой воды до 1/2 — 1/3 стакана неразбавленного кваса за 20-30 мин. до еды.

Опьянение после приема является признаком чрезвычайно сильного лечебного действия за счет увеличения собственных гормонов, в особенности коры надпочечников.

Через 30 мин. после приема пищи 0,2-0,5 г соли на язык, или соленый морепродукт, добиваться большего выделения слюны и проглотить (стимулируется противораковый иммунитет, повышается артериальное давление, уменьшаются боли).

Ниже я привожу список продуктов, которые ощелачивают организм, то есть тех, показатель pH которых больше 7,0. Продукты расположены по степени убывания их вредности.

ЩЕЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, РН КОТОРЫХ > 7.0

ОТ БОЛЕЕ ВРЕДНЫХ К МЕНЕЕ ВРЕДНЫМ

Разрушают кислотную среду желудка при их чрезмерном и регулярном употреблении, в особенности у больных. Если все же вы их употребляете, то лучше делать это во второй половине дня.

Табак
Алкоголь
Томат-паста
Консервированные овощи и фрукты, которые не были проквашены
Борщи из свежей зелени
Борщи и рагу из свежих овощей
Комбинированные жиры
Маргарин
Масло в консервах, в особенности растительных
Растительные жиры
Мука, не переработанная дрожжами
Молоко свежее и кипяченое
Крашеная вода (пепси-кола, кока-кола, лимонады и прочее)
Макароны
Горячий хлеб
Бобовые
Кофе
Какао
Орехи
Халва
Гречка, овсянка и другие каши на молоке и воде
Гарниры
Сладости
Варенье
Компоты
Сливы

Груши

Свежие овощи и фрукты заморские и несезонные

Помните: ***Молоки рыб разрушают мембраны клеток (онкоопасно)!***

Д.Н.: Если вы лечите простатит, то следует исключить из употребления всю верхнюю половину таблицы, а вторую — сильно ограничить. Питаться же надо в соответствии с вышеприведенными принципами. Но при простатите большее внимание следует уделить морепродуктам — *морской капусте, селедке, тюльке, креветкам, кальмарам*. Все это — недорогие и доступные продукты, улучшающие состояние лимфатической системы, в том числе и ее органов — предстательной и щитовидной желез. С их употреблением начнет улучшаться потенция, а вместе в ней и эякуляция.

Эффективен прием кваса на чистотеле по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды на протяжении 2 недель.

«ЗОЖ»: Доктор, не сочтите за тупость мою просьбу напомнить, как готовить квас на чистотеле. Я выступаю от имени новых читателей, которым этот рецепт может быть незнаком.

Д.Н.: Пожалуйста. Итак, рецепт приготовления кваса на чистотеле:

В чистую 3-литровую банку наливаем по плечики родниковой воды, размешиваем 1 стакан сахара и 1 ч. ложку нежирной сметаны (ее можно развести отдельно в небольшом количестве воды). На дно банки при помощи грузила или металлического прута погружаем полстакана травы чистотела, завернутой в 3 слоя марли. Горлышко банки завязываем марлей в 2-3 слоя. Квас настаивается 2 недели. Раз в 2-3 дня необходимо перемешивать содержимое банки, убирать с поверхности образующуюся плесень.

Далее для борьбы с возможной инфекцией надо принимать препараты фурацилина — фуразолидон — по 2 таблетки 3 раза в день после еды, а лучше — фурагин в такой же дозировке или фуромаг по 2 капсулы 2 раза в день после еды. Курс — 2 недели.

И последнее, для снятия застойных явлений необходимо делать массаж предстательной железы. Делается он ректально.

Для этого на руку надевается резиновая перчатка и в анус вводится указательный палец, предварительно смазанный, например, детским кремом. Массаж выполняется осторожными движениями в течение 1-2 минут. Процедуры выполняются ежедневно перед сном в течение двух недель.

«ЗОЖ»: Доктор, хорошо бы вы рассказали о вылеченных вами пациентах.

Д.Н.: Пожалуйста, но по понятным причинам имен называть не буду. Итак, был у меня больной К. Болезнь протекала 4 года, а заболел К. в 20 лет. Да, такое случается и в совсем молодом возрасте, в данном случае, видимо, после службы в армии. После проведенного месячного курса лечения по вышеуказанной схеме болезнь ушла и в течение 10 лет не возвращалась.

Был еще такой парень В. из моей родной деревни. Шли мы с ним как-то, и я обратил внимание, что он корчится от боли в паху, наступая ногой в очередную ямку. На мой вопрос, в чем дело, он рассказал, что в течение 3 лет безуспешно лечится от простатита антибиотиками у уролога, а идет сейчас к нашей местной знахарки за настойкой керосина на грецких орехах. В. было 23 года. Я посоветовал ему к знахарке не ходить, дал квас на чистотеле, который он пил по вышеуказанной схеме две недели, после чего прошло уже три года, и болезни нет. Естественно, я объяснил ему, как правильно питаться.

Сейчас я вспомнил, что простатит мучил в 1991 году одного моего коллегу-врача. Я тогда еще не был знаком с теорией Б.В. Болотова и никак не мог понять, почему тот избавился от него... морской селедкой со свежим пивом.

«ЗОЖ»: Доктор, вы не шутите? Нас ведь читают в том числе серьезные люди.

Д.Н.: Ничуть. Нас тогда направили на курсы повышения квалификации в Тернополь. Это сравнительно небольшой город — 220 тысяч населения, в котором имелось два пивзавода. И пиво было отменное! Пена в кружке так и сто-

яла! Естественно, мы с моим коллегой не могли удержаться, чтобы каждый день не выпивать по кружечке этого пивка с морской селедкой — закуской, которую мы вполне могли себе позволить. А возвратившись из командировки, он обнаружил, что боли в паху и другие симптомы болезни ушли. Больше о простатите мой коллега не вспоминал. Впоследствии я объяснил этот эффект действием морской селедки.

«ЗОЖ»: Селедка со свежим пивом ? И как вы это объясняете?

Д.Н.: Очень просто — тропностью морской селедки и в некоторой степени живого (я подчеркиваю, живого, а не пастеризованного бутылочного) пива к лимфе. Тропностью называют избирательное, направленное действие, которое достигает максимального результата.

«ЗОЖ»: М-да, доктор, вы рискуете нажить себе врагов в стане врачей. Однако не сомневаюсь, что у вас будет гораздо больше союзников среди мужского населения. Надо думать, что чрезмерно усердствовать с употреблением пива все-таки не следует, и что, скорее всего, эта рекомендация подходит в качестве профилактики, так?

Д.Н.: Ну, знаете, урологи — тоже мужчины, и у них также возникают проблемы с простатой. Конечно, во всем нужно знать меру, а то ведь может получиться, как в поговорке: «Заставь дурака богу молиться...». Что касается пива, то его количество не должно быть больше одного стакана в день, и только в случае хронического, а не *острого простатита*, при котором урологи рекомендуют бессолевую диету, категорически запрещают алкоголь, прием острой и жареной пищи.

«ЗОЖ»: Напоминаем, что вы можете написать доктору Наумову по адресу: Украина, 21000 Винница-9, а/я 825. Не забывайте вкладывать чистые конверты для ответа. Наклеивать марки на конверт для ответа не нужно, так как российские марки на Украине не принимаются. Написать можно и на наш адрес с пометкой «Доктору Наумову» — мы переправим ваши письма Дмитрию Власовичу сами.

ОМОЛОЖЕНИЕ ПО ГОРИЗОНТАЛИ, ИЛИ А «ВОЖ» И НЫНЕ ТАМ

Некоторые, может быть, помнят, что пару лет назад мы писали об одном травознае из Киева, который вылечил себя от псориаза оригинальным способом — нанося лекарство на разогретую кожу. Владимир Кириллович Купчин, а это был именно он, застал меня своим звонком в Виннице — я был там, чтобы сделать очередной материал с доктором Наумовым, также помещенный в этом номере. Так вот, вышеупомянутый Купчин заявил, что помолодел на 15 лет благодаря некоей методике доктора Попова, о чем имеются неоспоримые доказательства: вес, давление, пульс, анализы и прочее пришли к показателям 20-25 лет. Заинтересовавшись, но не очень-то поверив в сказанное, я выехал на следующий день в Киев. В оговоренное время в дверь моего номера постучали, и, впустив гостя, я остолбенел. На пороге стоял сухощавый 50-летний человек спортивного сложения со знакомым мне сияющим лицом. Я хорошо помнил, что по паспорту этому человеку должно быть не менее 65.

Владимир КУПЧИН: На самом деле мне 67 лет, а выгляжу и ощущаю я себя молодым благодаря методике Юрия Васильевича Попова, доктора биологических наук. За свои многочисленные изобретения он удостоен знака «Заслуженный изобретатель СССР». Более 30 лет Юрий Васильевич занимается народной медициной и проблемами долголетия. Особое место в системе оздоровления Попова отводится вос-

становлению позвоночника, искривленного, как он говорит, нашим вертикальным образом жизни.

«ЗОЖ»: Как вы познакомились с его методикой?

В.К.: Мы столкнулись в патентном бюро и разговорились на почве фитотерапии. Юрий Васильевич обошел кругом меня и, ткнув пальцем в живот, сказал: «Что ж ты — других лечишь, а сам с таким животом ходишь. И колени, небось, болят?» — «Болят, — отвечаю, — бегать уже не могу». — «Тебе надо сбросить лишний вес».

А я пытался, сидел на различных диетах, в том числе и по системе Брэгга, да только как диету заканчивал, вес через небольшое время возвращался. Начав заниматься по его методике, я за два месяца сбросил 17 кг и в течение года не прибавил ни грамма. Ушли соли и боли в ногах, выровнялся позвоночник, улучшилась память, помолодело лицо, возросла потенция. От некоторых продуктов раньше болел живот, была изжога на острое — все это ушло, то есть нормализовался ЖКТ, перестали беспокоить почки и многое другое. Целый год я не испытываю проблем со здоровьем: плодотворно тружусь, умственно и физически чувствую себя молодым и жизнерадостным. Как говорит сам автор методики, а ему 65, «мы только начинаем жить».

«ЗОЖ»: В чем, собственно, заключается его методика?

В.К.: Она состоит из очень простых упражнений, выполняемых по большей части в горизонтальном положении. Делать их надо дважды в день в течение 15-20 минут. Время приема пищи следует ограничить промежутком с 11 до 18. После 18 часов ничего не есть. Один раз в неделю проводить сухое голодание — без еды и без воды. Утром или вечером бегать трусцой 1,5-2 км. Вот, собственно, и все.

«ЗОЖ»: Х-м, как-то не верится, что все это так легко. С вами действительно произошли поразительные перемены, но, может, это случайность, объясняющаяся тем, что вы все время имеете дело с травами. Нет ли у вас еще каких-нибудь примеров, доказывающих эффективность метода Попова?

В.К.: Есть, и немало. Вот, например, история Анатолия Ивановича Селюка. В 53 года с ним случился инфаркт. После обследования врачи поставили ему диагноз — стенокардия спокойствия/напряжения и рекомендовали сделать шунтирование. Вместо этого тот начал заниматься по системе Попова и через некоторое время... вышел на стадион бегать трусцой. Давление упало с 200/110 до 120/80. Когда сделали повторную ЭКГ, то врач не поверил своим глазам: полностью исчезли следы инфаркта.

Тут уж я не выдержал. Фантастика какая-то. Чтобы человек избежал шунтирования и полностью избавился от последствий инфаркта при помощи простеньких упражнений?! Взяв у Купчина телефон Селюка, я тут же набрал его номер.

«ЗОЖ»: Здравствуйте, с вами говорит корреспондент вестника «ЗОЖ». Тут про вас рассказывают, извините, всякие небылицы. Правда ли то, что у вас был инфаркт и что вы избежали шунтирования с помощью некоей методики?

Анатолий СЕЛЮК: Да, правда. Сейчас я работаю с полной нагрузкой и чувствую себя молодым и здоровым.

«ЗОЖ»: Как происходило ваше восстановление?

А.С.: Вначале 12 дней я делал упражнения по системе Юрия Попова на фоне голодания: первые 3 дня с водой, затем 9 дней — без воды. Несмотря на голод, чувствовал себя с каждым днем все лучше, бодрее. Закончив голодать, продолжал делать упражнения и дальше, день ото дня улучшая свое состояние. Периодически голодаю по схеме Попова — 1 день в неделю, 3 дня в месяц, 7 дней в квартал.

«ЗОЖ»: Вы имеете в виду «сухой» голод?

А.С.: Да, без воды. Кроме того, в обычные дни ем только в период с 11 до 18 часов. Ну, еще принимал капли, которые мне дал Купчин, — 2 раза в день по 30 капель до еды, до тех пор, пока не нормализовалось давление и не ушли аритмия с одышкой.

После разговора с Анатолием Ивановичем наша беседа с доктором Купчиным продолжилась. Он подробно рассказал мне о травах и настойках, применяемых им при различных заболеваниях параллельно с выполнением методики Попова. Коснулись мы и особенностей «сухого» голодания. Но об этом — чуть позже. Пока же мне хочется познакомить читателя непосредственно с самим автором методики — Юрием Васильевичем Поповым, встреча с которым состоялась на следующий день. От него я впервые услышал термин «ВОЖ», то есть вертикальный образ жизни. Именно он, по мнению Попова, приводит нас к болезням, старости и преждевременной смерти. Звучит это на первый взгляд парадоксально. И в самом деле, что же нам, на карачки становиться, как какие-нибудь приматы? Но не все так просто. Послушайте, что говорит сам Попов.

ПРИЧИНА СТАРЕНИЯ — ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

«ЗОЖ»: Юрий Васильевич, расскажите, как вам пришла в голову сама идея того, что вертикальный образ жизни вреден?

Юрий ПОПОВ: Начну издалека. Все, что человек представляет собой как человек (его умственные способности, разум, способность анализировать, принимать решения и т.д.), находится только в его головном мозге. Все остальные органы служат для обеспечения работы головного мозга. В связи с этим головной мозг выполняет только 2 функции:

а) осуществляет все те операции, которые относятся к разуму человека,

б) регулирует все физиологические процессы в организме человека.

«ЗОЖ»: Мыслительная функция нас пока не интересует. Давайте сразу перейдем к пункту «б», ведь именно в нем заключено то, что мы называет «здоровьем». Каким образом это здоровье поддерживается мозгом на должном уровне?

Ю.П.: Функция регулирования осуществляется посредством команд в виде электрохимических импульсов, которые передаются через нервные волокна от головного мозга ко всем органам человека. Нервные волокна располагаются в позвоночнике и через отверстия между позвонками ответвляются к «своим» органам. Любая механическая деформация нервного волокна приводит к снижению в нем импульсной (передаваемой) активности, что, в свою очередь, приводит к нарушению в работе соответствующего иннервируемого органа и может привести (и приводит) к появлению заболевания и боли.

«ЗОЖ»: То есть вы хотите сказать, что болезни внутренних органов возникают из-за деформации позвоночника?

Ю.П.: Конечно. Позвоночник служит остовом («шасси») для крепления внутренних органов, а также защитной оболочкой для нервных волокон. Позвоночник — это последовательный набор позвонков, соединенных между собой эла-

стичными связками и скрепленных мышцами спины. Идеальное состояние всего позвоночника — прямое, без изгибов. Посмотрите, как сидит годовалый ребенок. Его хребет абсолютно ровный, середина головы точно соответствует линии позвоночника (см. фото «ребенок»).

Вертикальный образ жизни человека и действие силы тяжести приводит к изогнутости позвоночника в виде буквы "S" из-за появления 4 изгибов:

2 изгибов вперед в области шеи и поясницы (шейный и поясничный «лордозы») и 2 назад (грудной и тазовый «кифозы») — см. рис. «хребет». Часто бывает боковой изгиб — «сколиоз», межпозвонковые грыжи (выпячивание межпозвонковых дисков), выпячивание отдельных позвонков.

«ЗОЖ»: Все-таки не очень понятно, каков, по-вашему, механизм развития заболевания во внутреннем органе?

Ю.П.: Любой длительный изгиб позвоночника, выпячивание дисков приводят к сдавливанию в месте изгиба нервных волокон, что, в свою очередь, приводит к ухудшению кровообращения в соответствующем органе, появлению дискомфорта и болей, появлению хронических заболеваний и в конечном итоге к старению. Длительные изгибы и другие «неисправности» позвоночника вообще могут вызвать появление любых заболеваний, в том числе и онкологических, причем эти заболевания никакими химиотерапевтическими препаратами вылечить невозможно.

«ЗОЖ»: Вы упомянули четыре изгиба, возникающие в позвоночнике с возрастом. Давайте пройдемся, что ли, сверху вниз по хребту. Какие болезни соответствуют каждой зоне?

Ю.П.: Пожалуйста. Заболевания от искривления позвоночника возникают в соответствии со строением периферической нервной системы.

Шейный изгиб (лордоз) — приводит к склерозированию сосудов головного мозга, ухудшению памяти, слуха, зрения, появлению ушного шума, поседению, отвисанию щек и других мышц лица и шеи, появлению головных болей, а также к инфаркту и инсульту.

Грудной изгиб (кифоз) — к ухудшению работы сердца, легких, печени, поджелудочной железы и желудка, появлению межреберных болей.

Поясничный лордоз и тазовый кифоз — к ухудшению работы почек и надпочечных желез, половых органов, к появлению бесплодия и тяжелых родов, увеличению и аденоме простаты, опущению почек и мочевого пузыря, к импотенции, радикулиту, ишиасу, артриту и артрозу, преждевременному наступлению климакса.

Все хронические изгибы позвоночника приводят к появлению дискомфорта и болей в спине, чувства усталости и раздражения. А в конечном итоге любые длительные изгибы позвоночника приводят к снижению длительности жизни.

«ЗОЖ»: Какой из перечисленных изгибов наиболее опасен?

Ю.П.: Особенно опасен шейный лордоз, который в любой момент времени может вызвать инфаркт или инсульт, более чем в 50 % случаев приводящие к смерти!

«ЗОЖ»: Что ж, мы уже достаточно напуганы вами, профессор. Что будем делать? Не становиться же нам, в самом деле, на карачки?

Ю.П.: Этого как раз не нужно. Для излечения позвоночника (и многих сопутствующих заболеваний) необходимы:

а) его вытяжение (растяжение),

б) выравнивание изгибов,

в) укрепление мышц позвоночника — мышечного «корсета».

Причем весьма желательно, чтобы все процедуры по лечению пациент мог делать самостоятельно и в домашних условиях. Для этой цели я и разработал комплекс физических упражнений для долголетия и омоложения.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ

(в том числе для ликвидации последствий вертикального образа жизни, излечения и профилактики заболеваний позвоночника и всего организма)

Предостережение: За несколько лет выполнения нижеследующих упражнений несколькими десятками людей в возрасте от 11 до 83 лет не наблюдалось ни одного случая ухудшения здоровья или заострения какой-либо болезни. Были получены только позитивные результаты. В то же время я не могу гарантировать получения только позитивных результатов, а тем более брать на себя ответственность за последствия выполнения этих упражнений и утверждать, что они абсолютно безопасны, потому что, как известно, люди бывают разные, и даже прочитанное ими одно и то же может каждым из них восприниматься по-разному. Поэтому перед тем, как начать выполнять эти упражнения, я рекомендую посоветоваться сначала с вашим врачом.

Перед выполнением упражнений, чтобы достичь наилучших результатов, предлагаю принять во внимание некоторые рекомендации:

а) все упражнения выполнять, лежа на полу или на твердой поверхности, на которую предварительно положить какую-либо ткань;

б) при выполнении всех упражнений принимают участие все мышцы тела независимо от того, какая часть тела или сколько их на данный момент принимает участие в выполнении упражнения;

в) дышать нужно свободно, равномерно и желательно в такт с движениями, которые на данный момент выполняются; ни в коем случае не задерживать дыхания;

г) все внимание при выполнении упражнений сосредоточивать на том участке позвоночника, для которого выпол-

няется данное упражнение; при этом представлять, даже стараться видеть «внутренним зрением» (независимо от того, как вы знаете анатомию позвоночника – так, как умеете), как каждый позвонок или диск становится на свое место, как исчезают боли;

д) ни в коем случае сразу не нужно интенсивно и многократно выполнять все упражнения; придерживайтесь принципа постепенности при увеличении количества раз выполнения каждого упражнения и всего комплекса в целом; сначала, например, в течение одного дня выучите одно какое-то упражнение и научитесь правильно его выполнять, на второй день – второе, и т.д.; сначала осторожно выполняйте каждое упражнение не более 3 – 5 раз, прежде всего обращая внимание на правильность выполнения каждого движения, а в дальнейшем с каждым разом постепенно увеличивайте нагрузку;

е) после выполнения упражнений в первые один – два дня возможно появление ощущения боли или дискомфорта в мышцах и некоторая скованность; такое явление достаточно часто наблюдается у спортсменов после тренировок (его называют «мышечной крепотурой»), и бояться этого не нужно; в дальнейшем после выполнения упражнений все эти явления исчезают (но нужно быть осторожным: не являются ли эти ощущения результатом обострения каких-то хронических заболеваний?); если же после выполнения упражнений усиливаются те боли, которые были ранее, перед выполнением упражнений, то необходимо обратиться к врачу и только после его рекомендаций решить, продолжать делать эти упражнения или нет; научитесь трезво наблюдать за своим здоровьем и анализировать его состояние;

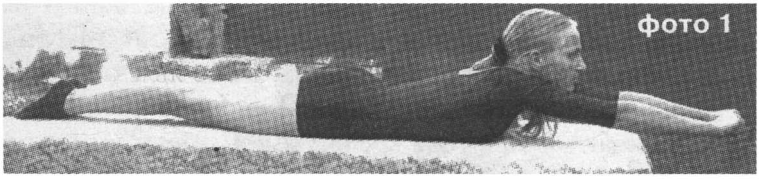
ж) каждый сам подбирает для себя, сколько раз в день и на протяжении какого времени выполнять эти упражнения, но я бы посоветовал обязательно выполнять их хотя бы утром сразу после сна и вечером перед сном; со временем организм сам начинает подсказывать, когда нужно выполнить упражнения; научитесь прислушиваться к собственному телу;

з) не спешите и не ожидайте получения сразу же чуда или каких-то значительных результатов; не нужно забывать, что все болезни, которые вы имеете, и все неурядицы с позвоночником вы получили за длительное время – за все годы вашей жизни, и продолжаете получать каждый день; чтобы их компенсировать, также необходимо достаточно длительное время, но с каждым выполнением этого комплекса упражнений ваше здоровье будет улучшаться, и вы почувствуете это уже через 3 – 5 дней.

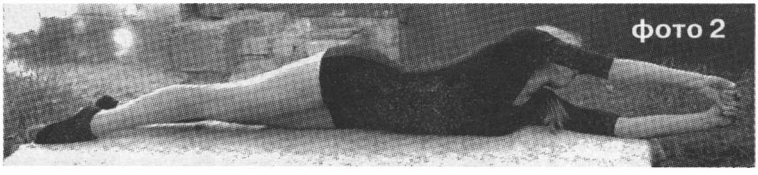
Упражнение 1

(действует на весь позвоночник и на весь организм)

Исходное положение: лечь лицом вниз, ноги выпрямлены, руки горизонтально вытянуты перед собой, пальцы одной руки обхватывают большой палец второй, голова поднята, но так, чтобы плечи не очень поднимались (фото 1).

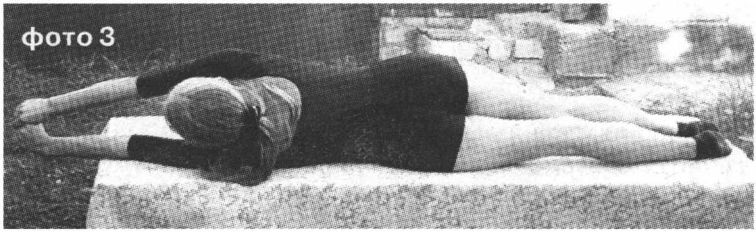


Сосредоточить все внимание на всем позвоночнике; мысленно «пройтись» внутренним зрением вдоль всего позвоночника. Напрячь все мышцы рук, ног, груди, спины и вы-



тянуться «в струну» так, чтобы чувствовалась напряженность всего тела. Плавно, но энергично всем телом повернуться (перекатиться) на одно плечо, потом на второе, и так несколько раз (фото 2,3). На появление возможного «хруста» в суставах внимания не обращать. Не забывать дышать, дыха-

ние не задерживать! Стараться дышать в такт с поворотами. Это упражнение действует оздоравливающе на весь позвоночник и, соответственно, на весь организм.

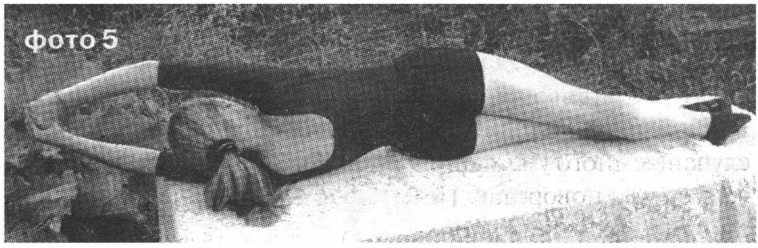


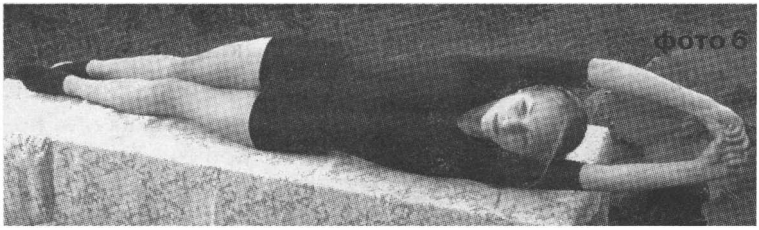
Упражнение 2

(действует на весь позвоночник и на весь организм)

Исходное положение: лечь на спину лицом вверх, ноги вытянуты, руки вытянуты горизонтально вдоль тела за голову, большой палец одной руки обхватить пальцами второй,

голова расположена горизонтально и отклонена немного назад (фото 4). Затем напрячь все мышцы рук, ног, спины, груди и вытянуться «в струну» (можно не пальцами ног вперед, а пятками) так, чтобы ощутить напряженность всего тела, со-



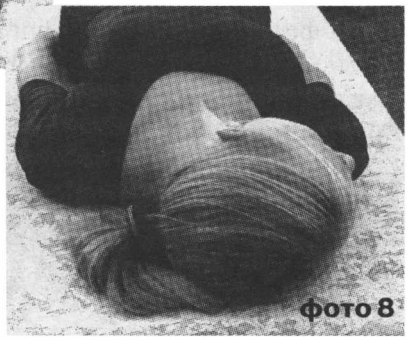


средоточить все внимание на позвоночнике, и плавно, но энергично повернуться всем телом (перекатиться) на одно плечо, затем на второе и т.д. (как и в предыдущем упражнении). При этом поворачивать голову в сторону поворота «до упора» (фото 5,6). На появление возможного «хруста» в суставах внимания не обращать. Не забывать дышать, дыхание не задерживать! Это упражнение действует оздоравливающе на весь позвоночник и, соответственно, на весь организм.

Упражнение 3

(действует на шейный отдел позвоночника)

Исходное положение: лечь на спину, ноги вытянуты, руки вытянуть вдоль тела (фото 7). Сосредоточить все внимание (видеть внутренним зрением) на шейном отделе позвоночника и плавно, но достаточно сильно, вращать (не поворачивать!) голову вправо до упора, затем влево до упора и т.д. (фото 8,9).



Вращать – значит поворачивать голову вокруг позвоночника, как вокруг оси. Не пугаться при ощущении хруста в шее, но на всякий случай немного уменьшить усилие при поворотах. Несмотря на то, что это упраж-

фото 9

нение очень простое, оно действует оздоравливающе и даже омолаживающе на лицо, но особенно полезно при головной боли, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха и зрения, ухудшении памяти, обвисании и тучности щек, появлении морщин и тому подобное.

(Несколько лет назад у меня без каких-либо видимых причин вдруг появилось сильное головокружение. Я начал интенсивно делать это упражнение, и головокружение исчезло и не возобновляется до сих пор).

Упражнение 4

(действует на верхнегрудной отдел позвоночника и на плечевые суставы)

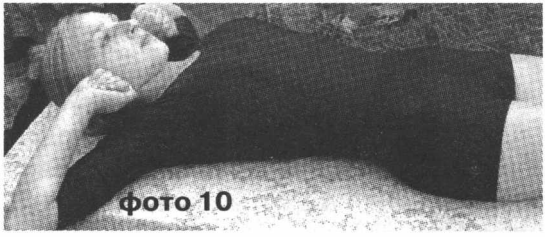


фото 10

Исходное положение: лечь на спину, вытянуть ноги, руки согнуты в локтях и находятся на линии плеч так, как показано на фото 10. Напрячь мышцы груди и рук и плавно, но сильно поворачивать руки (предплечья) в горизонтальной плоскости в сторону боков туловища, а затем в сторону головы, стараясь завести их туда как можно дальше (так, как будто в области плеч или предплечий перпендикулярно

фото 11

плоскости тела вертикально вбиты гвозди, и руки вращаются относительно них, как вокруг

фото 12

осей в горизонтальной плоскости (фото 11,12). Это упражнение не влияет непосредственно на позвоночник, но оно ставит на свои места относительно позвоночника все кости и мышцы верхней части туловища. При этом уменьшаются боли в области плеч, уменьшается провисание кожи на руках, которое часто наблюдается, особенно у женщин.

Упражнение 5

(действует на верхнегрудной отдел позвоночника и на плечевые суставы)

Исходное положение: лечь на спину, вытянуть ноги, руки согнуты в локтях и находятся на линии плеч

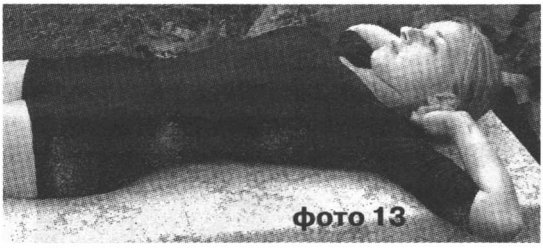
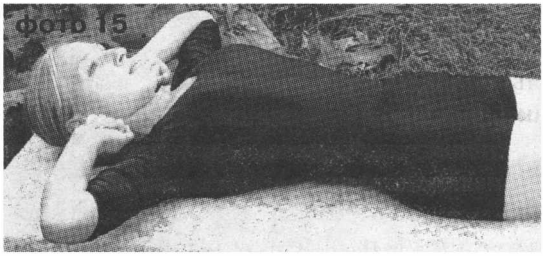


фото 13

так, как показано на фото 13 (как и в предыдущем упражнении). Напрячь мышцы груди и рук и плавно, но сильно поворачивать руки (предплечья) в вертикальной плоскости вверх-вниз, вначале сведя их вместе над грудью, как «флажки» (фото 14), а затем повернуть их к полу (фото 15). Упражнение имеет такое же влияние, как и предыдущее, но больше действует на мышцы груди (что особенно полезно

фото 14



для женщин) и нормализующе действует на работу сердца.

Упражнение 6

(действует на грудной отдел позвоночника)

Исходное положение: лечь на спину, ноги согнуть в коленях, ягодицы поднять над полом, опираться на пол верхней частью спины, руки поднять вертикально над грудью, пальцы одной руки наложить на зажатые в кулак пальцы второй (фото 16). Напрячь все тело и плавно, но энергично делать перекаты туловищем сначала на одно плечо (фото 17), а затем на второе (фото 18). Повторить несколько раз. На появление возможного «хруста» в области лопаток и в плечах внимания не обращать (но при появлении резкой боли упражнение прекратить или делать дальше упражнение осторожнее). Не забывать дышать, дыхание не задерживать! Упражнение действует нормализующе на суставные сумки в области плеч и ло-

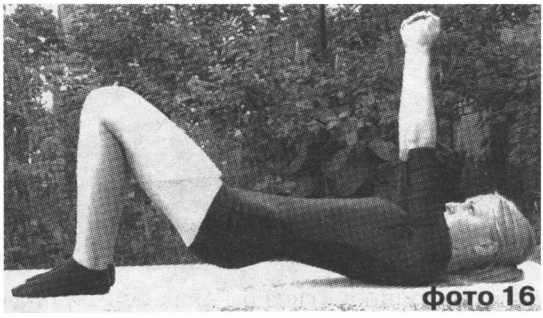


фото 16

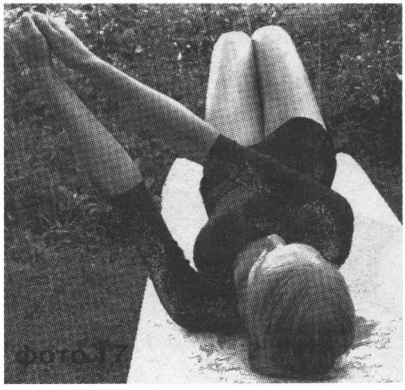
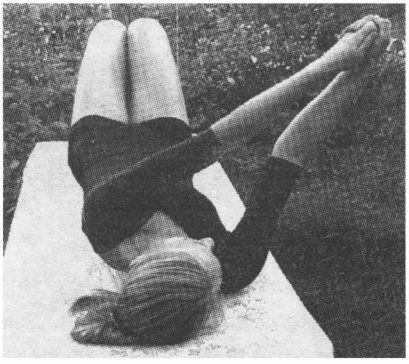


фото 17

паток; особенно подходит при межреберной невралгии, когда есть боль, которая ощущается как боль в сердце.



Упражнение 7

(действует на грудной и поясничный отделы позвоночника)

Исходное положение: лечь на спину, ноги вытянуть, руки вытянуты назад за голову, пальцы одной руки обхватывают большой палец второй (фото 19). Вытянуться всем телом, напрячь его, представить себе, что тело прибито большим гвоздем в области пупка к полу (гвоздь – как ось), и плавно и энергично поворачивать горизонтально вокруг этой «оси» верхнюю часть туловища вправо и влево (фото 20). Во время выполнения сосредоточить внимание на позвоночнике выше поясницы и между лопатками и на растягивание мышц по бокам туловища. Выполнить упражнение несколько раз. Упражнение хорошо влияет на нормализацию работы печени и желчного пузыря, селезенки.

фото 20

Упражнение 8

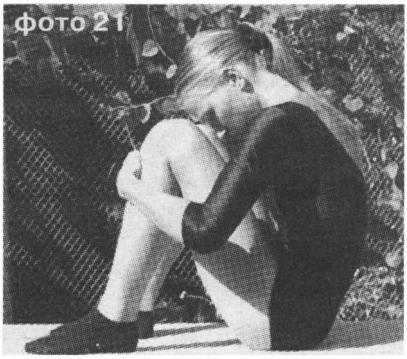


фото 21

(действует на грудной и поясничный отделы позвоночника)

Исходное положение: сесть, стопы ног разведены на ширину двух ладоней и полусогнуты, колени обхватить ладонями, спину в пояснице стараться выгнуть назад, голова немного наклонена вперед и вниз (фото 21). Все внимание сосредоточить на позвоночнике в области поясницы (буквально видеть, как поясница выгибается назад), и, стараясь держать поясницу выступающей назад, плавно и энергично «покатиться», как колесо, назад (фото 22,23), затем вперед. То есть не падать назад, а катиться. Выполнить несколько раз. Упражнение способствует нормализации работы почек, надпочечных желез, кишеч-

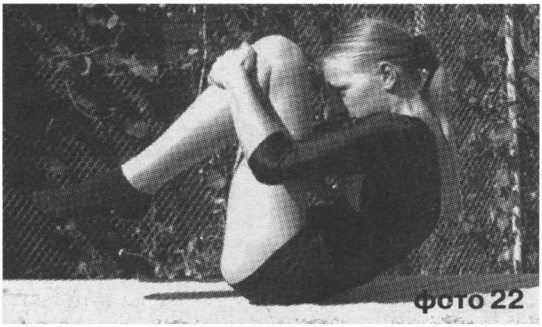


фото 22

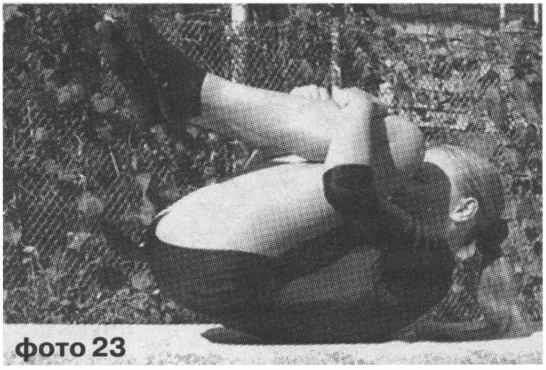


фото 23

ника, аппендикса, простаты, мочевого пузыря, матки, уменьшает боли в коленях.

Упражнение 9

(действует на верхнегрудной отдел позвоночника)

Исходное положение: лечь на спину, руки вытянуть горизонтально за голову, пальцы одной руки обхватывают большой палец второй, ноги согнуты в коленях, ягодицы подняты над полом (фото 24). Все внимание сосредоточить на шейном и верхнем грудном отделах позвоночника. Напрячь все тело; плавно и энергично, держа голову в одной плоскости вместе с руками, поворачивать (наклонять) руки и голову вперед, при этом ягодицы одновременно (синхронно) опускаются книзу, но не доставая пола (фото 25,26). Энергично вернуться в исходное положение, при этом ягодицы поднимаются кверху, то есть голова вместе с руками делает колебательные движения «вперед – назад», а ягодицами – «вниз — вверх». Не забывать дышать в

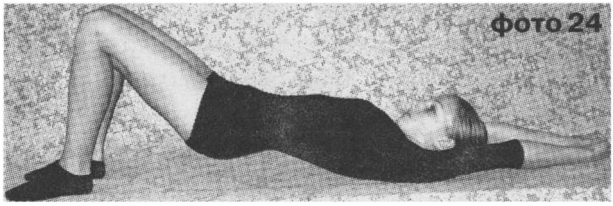


фото 24

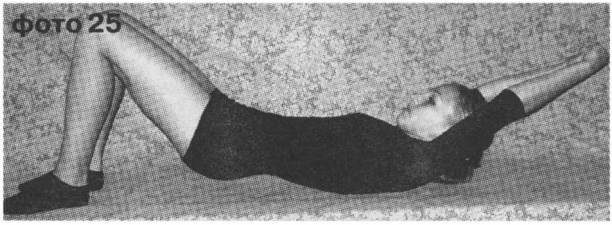


фото 25

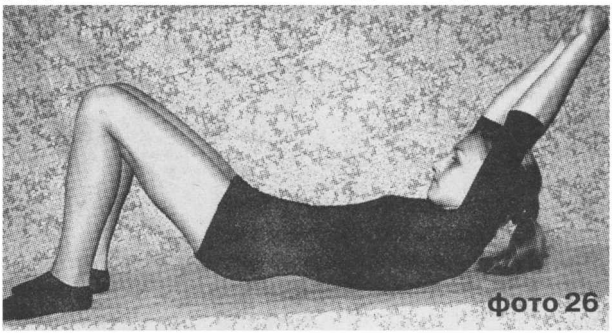


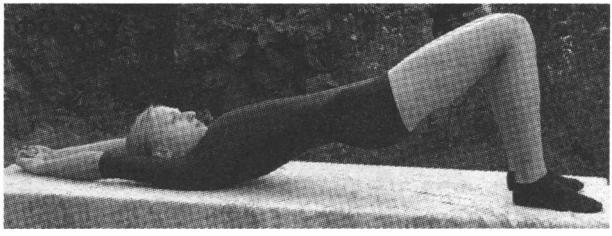
фото 26

такт упражнению! Выполнить несколько раз. Это упражнение эффективно влияет на нормализацию процессов в шейно-грудном отделе позвоночника, в руках от плеч вплоть до кончиков пальцев рук (также снимает боль), уменьшает коклюш и удушье (астму).

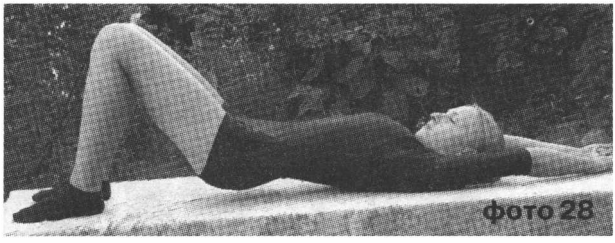
(Когда я впервые начал делать это упражнение, то через несколько дней у меня начали очень сильно болеть руки от плеч до пальцев рук. Боль была почти нестерпимой, но невозможно было определить, что именно в руках болит. Придя к выводу, что это могло появиться только из-за выполнения этого упражнения, я снова начал его делать, и буквально через день боли прекратились).

Упражнение 10

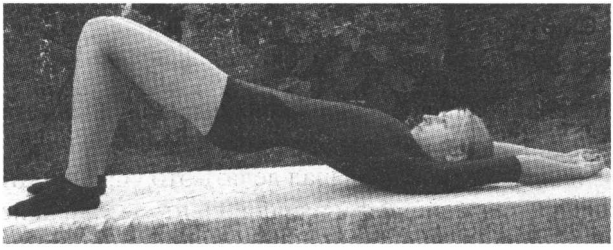
(действует на поясничный и крестцовый отделы позвоночника)



Исходное положение: такое же, как и в упражнении 9 (лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки горизонтально вытянуть за голову назад, ягодицы как можно выше поднять над полом фото 27). Все внимание сосредоточить на позвоночнике в области поясницы и на почках. Напрячь тело, плавно и энергично опустить (бросить) тело поясницей или почками вниз, но так, чтобы ягодицы на 1 – 2 см не достали до пола (фото 28). Затем быстро «с разгону»



ягодицы поднять как можно выше (фото 29), потом снова опустить вниз, и

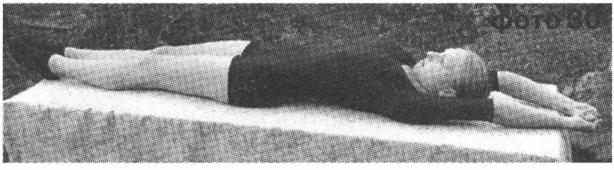


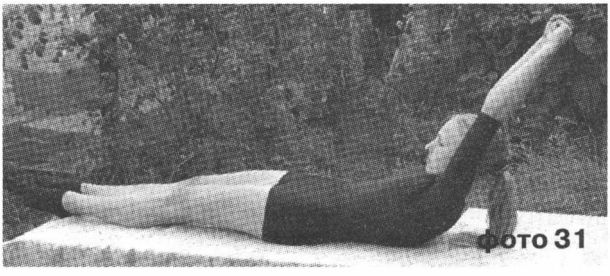
т.д. Выполнить несколько раз. Это упражнение эффективно влияет на нормализацию процессов в почках, в кишечнике, в половых органах, мочевом пузыре, уменьшает поясничный лордоз и эффективно увеличивает подвижность позвонков в поясничном отделе позвоночника.

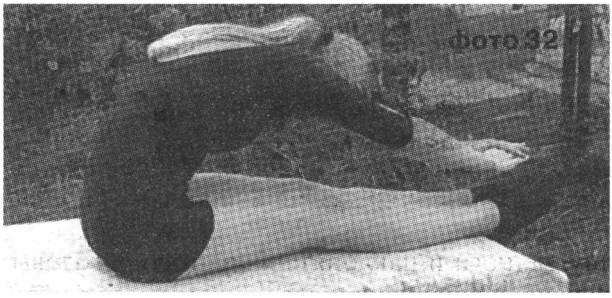
Упражнение 11

(действует на поясничный отдел позвоночника)

Исходное положение: лечь на спину, выпрямиться, ноги выпрямлены и вытянуты, руки вытянуты в горизонтальной плоскости за головой, пальцы одной руки обхватывают большой палец второй (фото 30). Напрячь все тело, плавно и энергично (предварительно втянув живот), стараясь держать грудь, голову и руки на одной линии, нагибаться вперед (фото 31), пытаясь пальцами рук достать пальцы ног, и даже стараться взяться за большие пальцы ног (фото 32). Стараться растягивать позвоночник в пояснице и выгибать спину в пояснице назад. По-







том плавно и энергично разогнуться назад и занять исходное положение. Если тяжело выполнять упражнение с вытянутыми за голову руками, то сначала можно держать руки над грудью. Выполнить упражнение несколько раз. Все внимание при выполнении упражнения сосредоточить на поясничном отделе позвоночника. Желательно при наклоне вперед делать вдох, назад – выдох (обратите внимание: когда делаете наклон вперед и при этом делаете вдох, то появляются позывы к опорожнению, что может быть важно для тех, кто страдает от метеоризма и запора).

Это упражнение, как и предыдущее, уменьшает поясничный лордоз и эффективно увеличивает подвижность позвонков в поясничном отделе позвоночника. Кроме того, это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины и всего «корсета» туловища; человек начинает сидеть прямо, не опираясь на спинку стула (а не сидит, «как горбатый возле стены»). При этом улучшается кровенаполнение в ногах (важно при холодных ногах и при их замерзании), уменьшаются или исчезают судороги в ногах.

Упражнение 12

(действует на поясничный и крестцовый отделы позвоночника)

Исходное положение, как и в предыдущем упражнении: лечь на спину, выпрямиться, ноги выпрямлены и вытянуты, руки вытянуты в горизонтальной плоскости за головой, пальцы одной руки обхватывают большой палец второй (фото 33). Напрячь все тело, плавно и энергично (желательно втянув живот), держа грудь, голову и руки на одной линии, под-

фото 33

нимать вытянутые ноги и наклонять их в сторону головы (фото 34) и дальше за голову, стараясь концами ног достать пола (фото 35), потом плавно возвратить ноги в исходное положение. Выполнить упражнение несколько раз. Все внимание при выполнении упражнения сосредоточить на поясничном отделе позвоночника.

фото 34

Это упражнение, как и предыдущее, уменьшает поясничный лордоз и эффективно увеличивает подвижность позвонков в поясничном отделе позвоночника. При этом улучшается кровенаполнение в ногах (важно при холодных ногах и при их замерзании), уменьшаются или исчезают судороги в ногах.

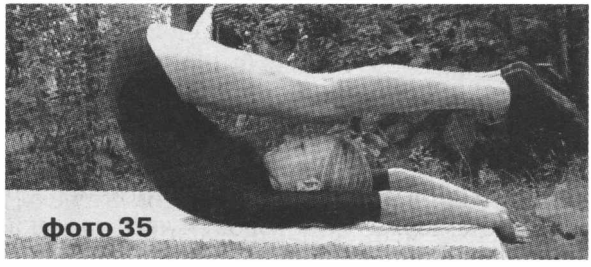


фото 35

Это упражнение было разработано мной как логический результат воображения про-

цесса растяжения позвоночника в поясничном отделе позвоночника. Но затем выяснилось, что это упражнение входит и в комплекс йоговских упражнений под названием «соха». Вот как о ней пишут в одном из учебников по йоге (Миланов Г., Борисова Г. Вправи йогів — «Здоров'я»,Київ, 1971, с.99):

«Люди с большими жировыми отложениями в области живота встретятся с серьезными трудностями, однако это упражнение должно входить в программу ежедневных упражнений, особенно для женщин, потому что способствует уменьшению этих отложений. Упражнение прекрасно влияет на позвонки, которые значительно разгружаются при растягивании.

При выполнении этого упражнения к нервным узлам, расположенным между позвонками, подходит много свежей крови, и, таким образом, улучшается обмен веществ в этой части тела. Переутомление после физического или умственного труда исчезает после выполнения нескольких циклов этого упражнения, улучшается настроение, особенно у детей. При регулярном выполнении упражнения смещенные позвонки становятся на свое место.

В литературе, которую издает Бомбейский институт, многократно упоминается о том, что с помощью этого упражнения улучшаются функции половых желез: они крепнут и молодеют. Упражнение также стимулирует деятельность поджелудочной железы, печени, почек, селезенки и надпочечных желез, регулирует месячные у женщин.

Некоторые йоговские авторитеты уверяют, что это упражнение облегчает течение сахарной болезни, а часто даже вылечивает ее.

Это упражнение нужно выполнять очень осторожно людям с отвердевшим позвоночником. Упражнение особенно полезно для людей в возрасте более сорока лет, у которых регулярное его выполнение препятствует последующему отвердению позвоночника, что, в свою очередь, предотвращает преждевременное старение организма».

Упражнение 13

(действует на поясничный и крестцовый отделы позвоночника)

Исходное положение, как и в предыдущем упражнении: лечь на спину, ноги выпрямлены и вытянуты, руки вытянуты в горизонтальной плоскости за головой, пальцы одной руки обхватывают большой палец второй (фото 36). Напрячь

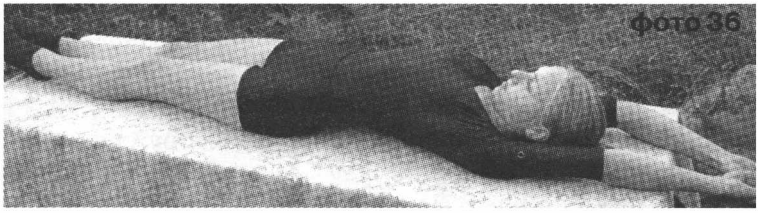


фото 36

все тело, немного поднять ягодицы над полом (желательно втянуть живот), выпрямиться, плавно и энергично повернуть всю нижнюю (от поясницы) часть тела влево до упора (фото 37), потом (с силой, «с разгона») вправо до упора (фото

фото 37

38), и так несколько раз в одну и другую сторону. Желательно, чтобы ягодицы не поворачивались, а вращались вокруг позвоночника, как вокруг оси. Также желательно, чтобы вся

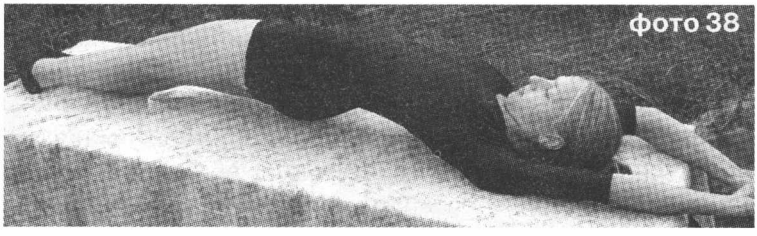


фото 38

часть тела выше от поясницы не вращалась. Все внимание обратить на пояснично-крестцовый отдел позвоночника (стараться «видеть», как каждый позвонок становится на свое место, как улучшается или нормализуется кровоснабжение, как «все» становится на свои места).

Это упражнение является одним из главных в этом комплексе упражнений. Его выполнение эффективно увеличивает подвижность позвонков в поясничном отделе позвоночника и нормализует работу половых органов, улучшает кровенаполнение в ногах (важно при холодных ногах и при их замерзании, при артритах и артрозах), уменьшает судороги в ногах, эффективно снижает ожирение в поясничном поясе, ягодицах и бедрах (вообще, все упражнения комплекса способствуют нормализации обмена веществ и похудению до нормы).

Упражнение 14

(действует на верхнегрудной и поясничный отделы позвоночника)

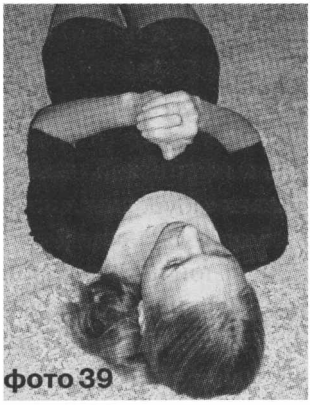


фото 39

Исходное положение: лечь на спину, ноги выпрямлены, руки согнуты в локтях, ладони обхватывают друг друга и находятся на груди (фото 39). Напрячь все тело, плавно и энергично (желательно втянуть живот) приподнять верхнюю часть тела (до пояса) над полом и резко повернуться (сделать вращательное движение) на 90 градусов в одну сторону так, чтобы тело оперлось на плечо. При этом ноги и ягодицы остаются в горизонтальном положении (то есть вращается только часть туловища выше поясницы). Затем, снова приподняв верхнюю часть туловища над полом, сделать вращательное движение в противоположную сторону и опереться на второе плечо (фото 40,41). На треск в суставах и в шее или голове внимания не обращать! Выполнить упражнение несколько раз.

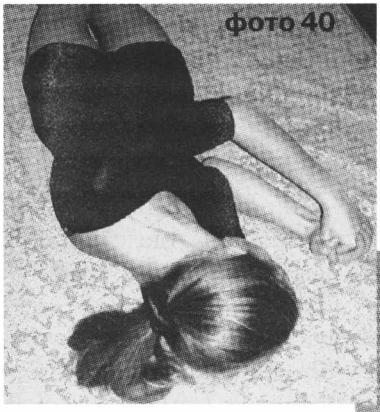


фото 40

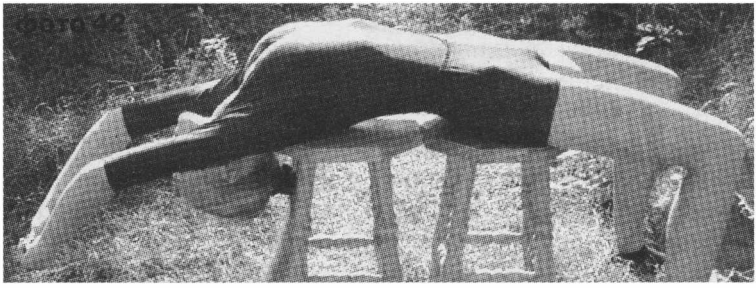
Это упражнение уменьшает грудной кифоз, хорошо укрепляет мышцы спины, а также (особенно!) сбоку живота и всего мышечного «корсета» туловища в целом, убирает жир в пояснице, позволяет сидеть на стуле прямо и не опираться на спинку стула. Выполнение именно этого упражнения укрепляет торс, делает тонкой талию, предотвращает увеличение поясничного лордоза.

фото 41

Упражнение 15

(действует на верхнегрудной и шейный отделы позвоночника)

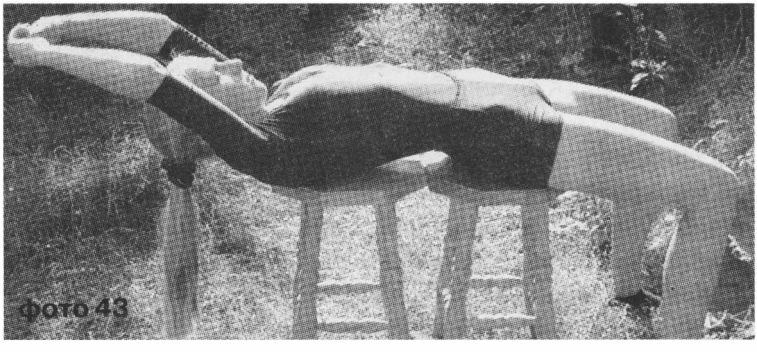
Исходное положение: лечь спиной на две табуретки (или на два стула с прямоугольными сиденьями) так, чтобы голова и шея полностью свисали через край табуретки (линия плеч находится на краю табуретки), руки вытянуты за голову, пальцы одной руки обхватывают большой палец второй. Стараться уменьшить прогибание в области поясничного лордоза, то есть поясницу прижать к поверхности табуретки (фото 42). Напрячь мышцы рук и плечевого пояса и плавно и энергично руки вместе с головой поднимать вверх и вперед (фото 43). Такие «колебания» вверх-вниз выполнить несколько раз. Для усиления эффективности влияния упражнения и на грудной кифоз (для его выравнивания) можно, делая колебательные движения «налево-направо» (в горизонтальной плоскости) вытянутыми руками и верхней час-



тью туловища, медленно опускать голову и плечи вниз, при этом край табуретки будет смещаться в сторону грудного кифоза. Во время выполнения упражнения все внимание сосредоточить на 7-м позвонке (в том месте, где шея переходит в туловище).

В некоторой степени это упражнение напоминает упражнение 9, но то упражнение рассчитано больше на верхнегрудные позвонки, а это упражнение — на шейные. Его выполнение нормализует работу щитовидной железы, плечевых суставов, укрепляет шейные мышцы, уменьшает шейный лордоз и грудной кифоз. Замечено, что, чем меньше становится грудной кифоз, тем меньшим делается и поясничный лордоз, то есть выравнивание одного приводит к выравниванию других изгибов позвоночника.

Выполнение этого упражнения дает хорошие результаты при сутулости; после выполнения упражнения создается впечатление, что спина сама «старается» выровняться, уменьшается лордозный наклон головы вперед.

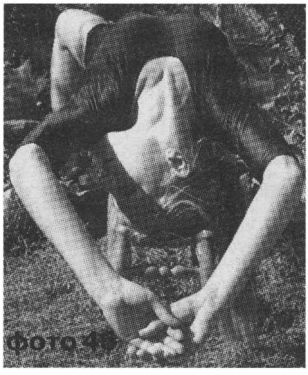


Упражнение 16

(действует на шейный отдел позвоночника)

Упражнение по своему действию напоминает упражнение 3, но намного более эффективно. Выполнять осторожно(!), особенно людям преклонных лет. (Людям преклонных лет рекомендую это упражнение делать сначала лежа на полу, подложив под плечи, например, наполненную водой полутора- или двухлитровую полиэтиленовую бутылку из-под пива или минеральной воды. Лежа на полу, можно не бояться упасть, как это могло бы случиться при выполнении упражнения на табуретке).

Исходное положение: лечь спиной на две стоящие вплотную табуретки (или на два стула с прямоугольными сиденьями) так, чтобы голова и шея полностью свисали через край табуретки; руки вытянуты за голову, пальцы одной руки обхватывают большой палец второй. Стараться уменьшить прогиб в области поясничного лордоза, чтобы не увеличивать поясничный лордоз (фото 44). Опустить голову как можно ниже (сначала голова может занимать даже горизонтальное положение). Плавно поворачивать голову направо (фото 45) и налево (фото 46). Выполнить упражнение несколько раз; все внимание при этом сосредоточить на шейных по-

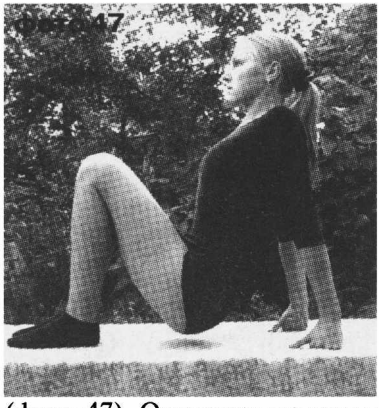


звонках. Возможно появление хруста в позвонках; если это не приводит к появлению боли, выполнение упражнения осторожно продолжать. Повороты головы делать «до упора»; еще лучше голову не поворачивать, а вращать вокруг шеи, как вокруг оси.

Как и упражнение 3, это упражнение также действует оздоровительно и даже омолаживающе на лицо, но особенно полезно при головных болях, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха и зрения, ухудшении памяти, обвисании и тучности щек, появлении морщин и тому подобное.

Вспомогательные упражнения.

Упражнение 17



(действует на позвоночник от шеи до крестца)

Это упражнение выполняется для растягивания позвоночника, а также для проверки наличия или отсутствия нарушений в позвоночнике. Для выполнения упражнения сесть на пол, ноги согнуты в коленях, руки отведены назад и опираются кулаками в пол, чтобы тело не падало назад (фото 47). Опираясь на руки и ноги, подняться всем телом вверх так, чтобы между ягодицами и полом был промежуток в несколько сантиметров. Потом тело резко опустить вниз, но так, чтобы ягодицы не коснулись пола, потом резко снова вверх (как поплавок удочки) и т.д. Выполнить несколько раз. Если в позвоночнике, особенно в поясничном участке, чувствуется дискомфорт или другие неурядицы или боль, то это упражнение делать все время наравне с другими упражнениями, пока эти явления не пройдут.

Упражнение 18

(действует на поясничный отдел позвоночника)

Это упражнение выполняется для выравнивания пояс-

ничного лордоза под действием собственного веса человека. Для этого нужно на табуретку или стул положить округлый предмет, например полуторалитровую полиэтиленовую бутылку, наполненную водой, и лечь на нее животом так, чтобы бутылка находилась на участке живота между пупком и

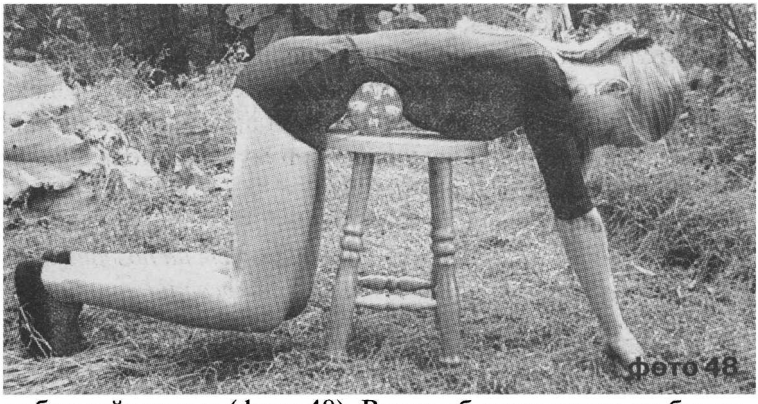


фото 48

лобковой частью (фото 48). Выше области пупка на бутылку не ложиться из-за возможной потери сознания! Общая высота табуретки с бутылкой должна быть такой, чтобы колени на несколько сантиметров не доставали до пола или земли (можно под бутылку подложить, например, книги). Затем, сосредоточив все внимание на позвоночнике в области поясницы, расслабить весь позвоночник и провиснуть на бутылке таким образом, чтобы колени опускались как можно ниже, но не касались пола. Находиться в таком положении как можно дольше. Вначале при выполнении упражнения возможны достаточно неприятные ощущения в животе, которые со временем проходят. Упражнение также эффективно при желчнокаменной болезни, запорах, метеоризме и склонности к ним.

Упражнение 19

(действует на внутренние органы живота и опосредованно на поясничный отдел позвоночника)

Это упражнение действует, прежде всего, на внутренние органы живота, а также опосредованно влияет и на пояс-

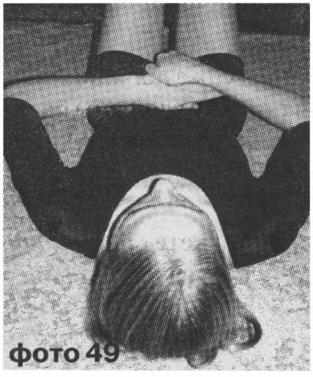


фото 49

ничный отдел позвоночника (поясничный лордоз). Для выполнения упражнения нужно лечь на пол, ноги согнуть в коленях (чтобы расслабились брюшные мышцы), левую ладонь поставить ребром на живот, причем большим пальцем книзу, правую ладонь наложить на левую (фото 49), совсем расслабить мышцы живота и, сильно надавливая вниз удерживаемыми таким образом ладонями, делать массаж по всей поверхности живота.

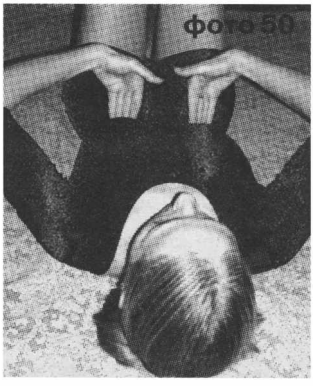


фото 50

Такой массаж эффективно нормализует работу всех внутренних органов брюшной полости, а особенно кишечника, почек, желчного и мочевого пузырей.

(Для массажа желчного пузыря необходимо провести мнимую линию от подмышки правой руки и до пупка; затем на этой линии отступить на два пальца ниже от правого самого нижнего ребра; полученная точка будет проекцией желчного пузыря. Делать массаж в этой точке, мягко, но сильно надавливая на нее кулаком или выпрямленными пальцами. Очень эффективно!). Для того, чтобы вызвать дефекацию (при запорах), необходимо делать массаж участка живота вдоль (по) линии, которая соединяет пупок и середину левой ноги.

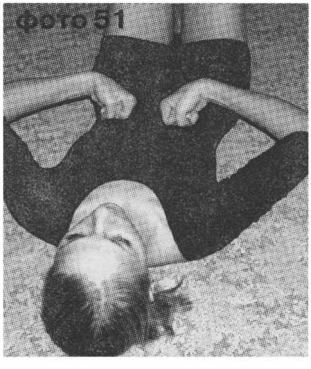


фото 51

В таком же положении можно делать и массаж поджелудочной железы и, частично, печени. Для

этого массаж делают выпрямленными пальцами обеих ладоней, засовывая пальцы даже под ребра (фото 50), а также под лобок. Давление пальцев во время массажа должно быть достаточной силы. Брюшные мышцы при этом должны быть расслабленными. При недостаточности силы в пальцах рук массаж можно делать руками, сжатыми в кулаки (фото 51).

Если у вас есть вопросы, вы можете связаться с Юрием Васильевичем Поповым по телефонам в Украине: 8-1038-097-598-03-11 или 8-1038-044-452-93-72.

ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ГОЛОДАНИЯ, ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ Ю.В. ПОПОВА И ПРИЕМА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Вернемся теперь к опыту нашего старого знакомого — Владимира Купчина, который является живым подтверждением эффективности методики Юрия Попова. Вначале речь пойдет о режиме, который Владимир Кириллович и другие пациенты доктора Попова соблюдали и продолжают соблюдать с тех пор, как встали на путь оздоровления. Послушаем самого В.К. Купчина.

Многолетней практикой Ю.Попова доказано, что болезни сердца, печени, почек, щитовидной железы, легких, желудка, кишечника, поджелудочной железы и др. исчезают, если упражнениями привести позвоночник в норму и убрать лишний вес. При этом нормализуются артериальное давление, пульс, частота дыхания, температура тела, другие показатели. Как же избавиться от лишнего веса, помолодеть и отогнать от себя много болезней? Моя практика показала, что нужно придерживаться пяти положений.

1.Принимать пищу только в промежутке от 11.00 до 18.00. После 18.00 — ничего не есть.

2. Один день в неделю проводить «сухое» голодание (без еды и без воды). На следующий день после 11.00 съесть овощной суп без соли и масла (немного капусты, свекла, морковь, луковица, вода), кипятить 20 мин. (можно добавить помидор). После 14.00 есть, как всегда. Есть только тогда, когда чувствуете голод, а не аппетит. Употреблять овощные салаты (особенно квашеную капусту), каши с маслом (гречка, пшено, овес), немного мяса или рыбы, фрукты (отдельно от всего). Избегать или уменьшить количество мучных изделий, картофеля, сладостей. **Всегда быть немного голодным!** Через 3-4 недели проводить 3- или 5-суточное «сухое» голодание. Ежеднев-

но вес будет уменьшаться на 1,5-2,0 кг, но работоспособность будет высокой. На 3- 4-й день голодания из организма с мочой выходит много мочевых солей, старые клетки заменяются новыми. При пересыхании языка надо полоскать рот водой. Выход из голода такой же, как и после односуточного голодания, — см выше. При сухом голодании желудок сужается, потребность в пище уменьшается в 1,5-2 раза. Снижается и стабилизируется вес тела.

3. Утром после сна и вечером делать комплекс упражнений Ю.Попова (см. выше). Утром или вечером бегать трусцой 1,5-2 км (для увеличения количества кислорода в организме). На возможное появление крепотуры в мышцах внимания не обращать, за 2-3 дня боль пройдет.

4. Для контроля измеряйте основные показатели вашего организма в 11.00 и 18.00 на протяжении 1-2 месяцев; записывайте их в тетрадь. **Измерение делать в сидячем положении.** Нормальные показатели таковы:

а) кровяное артериальное давление — 110/70-120/80 мм рт.ст.;

б) артериальный пульс (на лучевой артерии руки на 2 пальца выше ладони или на шее) — 62-76 ударов в минуту; здоровый пульс должен быть ровным, без больших пауз и учащений (без аритмии);

в) температура тела измеряется под мышкой левой руки не менее 10 мин.; должна быть не выше 36,6 градуса; если она выше на протяжении длительного времени на 0,3-0,5 градуса, это свидетельствует о наличии воспалительного процесса;

г) частота дыхания характеризует обмен веществ и состояние периферической нервной системы; измеряется как количество циклов («вдох-выдох») за минуту; норма — 14-16 циклов/мин.; увеличение или уменьшение частоты дыхания указывает на неурядицы в здоровье;

д) нормальный вес тела (в кг) — ваш рост в сантиметрах минус 110 (или хотя бы 100); лишний вес является причиной сердечной недостаточности, гипертонии, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, импотенции и т.д., и вообще часто является причиной преждевременной смерти.

5. Для омоложения необходим интенсивный обмен веществ. Для этого Ю. Поповым рекомендуется принимать препарат из настоек растений или сбор. Какой препарат или какой сбор? Единого для всех нет. Методика испытана на пациентах от молодого возраста до 83 лет, и, конечно, многих людей мучают всевозможные болезни, которые у всех разные. Приведенные мной ниже препараты эффективны при различных заболеваниях. Выберите себе то, что подходит именно вам.

При применении этой методики выравнивается позвоночник, молодеют лицо и тело, улучшается память, увеличивается работоспособность, становится крепким сон, а вместе с фитопрепаратами эффективно излечиваются ожирение, псориаз, мастопатия, фибромиома, кистоз яичников, аденома простаты, тиреотоксикоз, улучшаются показатели при сахарном диабете и т.п. Перейдем теперь к самим препаратам, изготовить которые каждый легко может в домашних условиях.

Настойки из свежих растений более эффективны. Как их готовить?

Накладывается стеклянная банка доверху измельченного сырья (это может быть трава, или корень, или листья), заливается 70%-м спиртом доверху, накрывается крышкой, настаивается 2-3 недели в темном месте при комнатной температуре, процеживается, трава отжимается.

Получается **экстракт (эссенция)** с лекарственным веществом 30%. Затем он разводится 40%-й водкой:

70 мл водки плюс 30 мл экстракта, получится 100 мл разведения 1/10. На банке можно написать, например, «настойка цветов боярышника».

Затем составляется композиция из этих разведений путем смешивания в определенных пропорциях, как в сборе, разных настоек.

Травы собираются во время их цветения, корни — ранней весной и осенью, листья и кора — в апреле. Ниже приводятся композиции из разведений 1/10 в миллилитрах

(граммах), которые успешно применяются мной при лечении различных заболеваний.

БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. ГИПЕРТОНИЯ

Композиция № 1, указаны смешиваемые настойки (в мл).

Цветы боярышника — 30,0

Трава пустырника — 30,0

Корень синюхи — 30,0

Цветы ландыша — 10,0

Принимать по 30-40 капель (в зависимости от веса) 3 раза в день за 30 мин. до еды. Если с утра препарат вызывает сонливость, то принимать после 15-16 часов.

Делать это нужно до тех пор, пока не нормализуется артериальное давление, которое надо контролировать ежедневно.

Затем я рекомендую принимать травяной сбор из сухих растений, прекрасно зарекомендовавший себя при гипертонии с излишним весом тела.

Приводится в весовых частях:

Сбор № 1, указаны измельченные растения в весовых частях.

Цветы календулы — 3

Трава донника лекарственного — 2

Трава хвоща — 2

Трава зверобоя — 2

Корень солодки — 1

Листья омелы — 1

1 ст. ложку сбора, залитую 1 стаканом воды, довести до кипения в эмалированной кастрюле, но не кипятить, накрыть крышкой, снять с огня, завернуть в материю, настоять 45 минут, процедить, траву отжать. Принимать по 1/3 стакана внутрь 3 раза в день за 30 минут до еды на протяжении 2-3 месяцев.

АРИТМИИ

При аритмиях, сопровождающихся повышенным давлением, принимать композицию № 1, как при гипертонии, измерять артериальное давление, и когда оно будет в норме, прием прекратить, но для нормализации сна можно на ночь выпить 30-40 капель.

При *сильном сердцебиении* ежедневно выпивают по 2 рюмки слабого вина (6-8%), влив в каждую рюмку по 20 капель 30%-го экстракта *руты душистой и тысячелистника* или 30 капель композиции № 1.

При всех видах аритмий принимают сбор в течение 2 месяцев из сухих растений:

Сбор № 2, указаны измельченные растения в весовых частях.

Цветы календулы — 3
Цветы тысячелистника — 2
Листья мелиссы — 2
Трава чины черной — 2
Листья мяты — 2
Трава руты душистой — 2
Готовить и принимать так же, как сбор № 1.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА С ПРИСТУПАМИ СТЕНОКАРДИИ

Композиция № 3, указаны смешиваемые настойки (в мл).
Цветы боярышника — 30,0
Трава пустырника — 30,0
Корень синюхи — 20,0
Цветы ландыша — 10,0
Листья омелы — 10,0

Сбор № 3, указаны измельченные растения в весовых частях.

Цветы календулы — 3
Корень крапивы — 2
Листья березы — 2
Чина черная — 2

Пользоваться, готовить и принимать так же, как композицию № 1 и сбор № 1 при гипертонии.

ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Композиция № 4, указаны смешиваемые настойки (в мл).

Листья березы — 50,0

Плоды шиповника — 30,0

Цветы ландыша — 10,0

Листья омелы — 10,0

Сбор № 4, указаны измельченные растения в весовых частях.

Цветы календулы — 3

Трава хвоща — 2

Корень девясила — 2

Плоды шиповника — 2

Пользоваться, готовить и принимать так же, как композицию № 1 и сбор № 1 при гипертонии.

ОЖИРЕНИЕ, ЛИШНИЙ ВЕС

а) Растения, снижающие вес: *цветы липы, кукурузные рыльца, корень одуванчика, листья и цветы мать-и-мачехи.*

б) Продукты моря: *фукус пузырчатый, ламинария, цистозора бородавчатая* — одно или два из этих растений; искать в аптеках.

в) Мочегонные и потогонные растения: *листья березы, фиалка трехцветная, пырей, тысячелистник, цикорий, любисток, буквица лекарственная, трава и корень земляники.*

г) Слабительные растения: *кора крушины, цветы бузины черной, лист сенны.*

д) Противосклеротические растения: *трава донника лекарственного, цветы каштана, листья мяты, сухой лук.*

Из доступных сухих растений сделать сбор в равных количествах, измельчить, пропустив через кофемолку.

1/2 ч. ложки порошка залить 1/4 стакана теплой воды, настоять 15 минут и выпить. Принимать 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 месяцев.

Не обязательно иметь все указанные растения, но хотя бы по 2 из каждого пункта.

Нужно исключить из питания: животные жиры, мучные блюда, уменьшить количество соли, чеснока. Кушать морковь, свеклу, салаты, кабачки, клюкву, яблоки. Для сгорания жира — побольше бегать.

«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС»: Честно говоря, мы прервали материал Владимира Кирилловича по причине нехватки места. Далее шли его рекомендации по лечению болезней суставов (остеохондроз, полиартрит, отложение солей, артрозы, ревматизм), женских заболеваний (мастопатии: аденомы, кисты, узлы, гиперплазии молочных желез, гинекологические: фибромиомы, кистоз яичников, эндометриоз), а также псориаза. Мы обязательно вернемся к этому в следующем номере, а пока нам показалось важным начать с неполадок в сердечно-сосудистой системе и борьбы с излишним весом.

Если у вас есть вопросы, вы можете связаться с В.К. Купчиным по телефону в Киеве: (8-10-38044) 546-61-98 с 9.00 до 18.00, кроме субботы и воскресенья.

ГЛАВНЫЙ СТРАЖ ДОЛЖЕН БЫТЬ В ТОНУСЕ

Фамилия врачей Чойжинимаевых хорошо известна нашим читателям по материалам рубрики «Ветры с Востока». Правда, до сих пор в ней выступала только Светлана Галсановна — главный врач (к.м.н.) клиники тибетской медицины «Наран» в Москве. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию разговор главного редактора журнала «Предупреждение Плюс» Сергея Андрусенко с ее братом — Баиром Галсановичем.

«ЗОЖ»: Тибетская медицина утверждает, что все болезни начинаются с заболеваний пищеварительного тракта. Что вызывает эти заболевания, по-вашему?

Баир ЧОЙЖИНИМАЕВ: Есть много факторов. Но на первое место я бы поставил опущение внутренних органов, и в первую очередь желудка. Основная причина опущений — поднятие тяжестей. Вторая причина — остеохондроз.

«ЗОЖ»: С поднятием тяжестей — понятно. Поясните, а как остеохондроз — заболевание позвоночника — может отразиться на работе желудка?

Б.Ч.: Может. При остеохондрозе защемляются нервные окончания, вследствие чего те нервные импульсы, которые посылает мозг в желудок, не доходят до цели или доходят в ослабленном виде. Так возникает атония, или, другими словами, вялость, расслабленность гладкой мускулатуры желудка, и со временем происходит его опущение. Сам по себе «вялый» желудок это и вялое пищеварение. Но проблема не только в этом.

«ЗОЖ»: А в чем же, доктор?

Б.Ч.: Опущение желудка сказывается на работе важнейшего из клапанов в ЖКТ, так называемого пилоруса. В

переводе с латинского «пилорус» означает «страж, хранитель врат». Это очень мощный мышечный клапан, отделяющий желудок от 12-перстной кишки. Когда человек поел, этот клапан наглухо закрывается, и начинается процесс пищеварения в желудке. При опущении желудка, а также при его атонии этот мышечный клапан расслабляется, остается открытым, и часть пищи сразу проникает в 12-перстную кишку и далее в тонкий и толстый кишечник, где происходит его окисление и начинаются процессы брожения и гниения не переваренной в желудке пищи. Но и это еще полбеды.

«ЗОЖ»: Что же еще?

Б.Ч.: Как известно, в желудке среда кислая, в 12-перстной кишке — щелочная. Смешение этих сред — недопустимо. Вот почему природа поставила такой мощный барьер между этими двумя органами. Если клапан, то есть пилорус, не закрывается до конца, как это случается при опущении желудка, то сильнощелочная желчь поступает из 12-перстной кишки в желудок и нейтрализует его кислоты. Теперь представьте себе: человек покушал, пища поступила в желудок, а кислоты для ее переваривания недостаточно. Значит, имеем *первое* — непереваренная пища не усвоилась, и организм не получил необходимые вещества для обновления своих клеток, которых за сутки умирает около миллиарда. А ведь других источников строительного материала всех без исключения наших органов и тканей, кроме пищи, просто нет! Значит, как будет идти процесс обновления наших клеток, целиком зависит от нормального пищеварения. Сбои в нем запускают развитие многих болезней, вплоть до онкологии.

«ЗОЖ»: Понятно, а что второе?

Б.Ч.: Это то, что непереваренная пища, вместо того чтобы питать, начинает гнить и отравлять наш организм. А на остатках этой пищи пируют и размножаются всевозмож-

ные бактерии. Они-то и вызывают многочисленные заболевания кишечника — колиты и дисбактериозы.

«ЗОЖ»: Страдает ли при этом сам желудок?

Б.Ч.: Конечно. Стенки желудка способны выдержать воздействие довольно сильных кислот, вырабатываемых в нем. Но они не способны держать «щелочной удар», наносимый поступающей через раскрытый пилорус желчью. Вот, по-моему, истинная причина возникновения язв желудка, а не некая бактерия под названием «хеликобактер пилори», как это сейчас принято считать. Эта бактерия, по утверждению самого автора этой теории, возникает в желудке при *пониженной кислотности*, и с этим я согласен. Но при нормальной кислотности в условиях, когда клапан закрыт, соляная кислота за 3-5 минут уничтожает все желудочные бактерии, в том числе и хеликобактер.

«ЗОЖ»: Доктор, а язвы в 12-перстной кишке возникают по такому же механизму?

Б.Ч.: Естественно. Кислоты желудка «проливаются» в 12-перстную кишку и там разъедают ее стенки, привыкшие к щелочной среде. Помимо этого желчь и кислоты желудка вступают в реакцию нейтрализации, при которой образуются нерастворимые соли. Они начинают откладываться в почках, желчном и мочевом пузырях. При постоянных сбоях в пищеварении солей становится так много, что они всасываются с кровотоком и начинают «гулять» по всему организму, задерживаясь в суставах, на стенках сосудов, нарушая многие обменные процессы в организме. Например, в желчном пузыре происходит загустевание желчи.

«ЗОЖ»: Загустевание желчи? Как оно образуется и чем это чревато?

Б.Ч.: Есть несколько причин. Первая связана с образованием большого количества солей в организме. Желчные кислоты связывают эти соли вместе с билирубином, холестерином и другими веществами, образуя нерастворимые комплек-

сы. Вторая причина — общая — сбои в пищеварении, из-за которых наступает дефицит строительных материалов для обновления клеток желчи. И третья — систематические переохлаждения организма. Например, что происходит при охлаждении ног? Охлаждается кровь. Поднимаясь выше, эта кровь проходит через печень, понижая температуру желчи. А при пониженной температуре обновление клеток идет медленнее, скорость оседания солей во много раз увеличивается.

Вообще переохлаждения выходят сейчас на первое место среди провокаторов заболеваний.

«ЗОЖ»: Это почему?

Б.Ч.: Люди, в основном молодежь, бросают колоссальные жертвы на алтарь моды. В последнее время принято ходить чуть ли не круглый год с голой поясницей. Это еще может сойти безнаказанно в странах с сухим и жарким климатом. Но в нашей стране даже летом (не говоря уже про другие сезоны) достаточно небольшого сквознячка, чтобы почки начали охлаждаться. Почки расположены в центре организма, и их задача, помимо фильтрации крови, согревать весь организм. Холод, незаметно проникая через почки, вызывает заболевания мочеполовой сферы, остеохондроз и болезни органов пищеварения.

«ЗОЖ»: Доктор, если я правильно понял, принципиально важным для сохранения здоровья является правильная работа клапана между желудком и 12-перстной кишкой. В связи с этим возникает первый вопрос: как можно оценить его состояние?

Б.Ч.: Посмотреть на клапан изнутри можно с помощью фибро-гастроскопии. Все, кто проходит эту процедуру, получают подробное заключение о состоянии органов ЖКТ. Если есть проблемы с пищеварением, такие, как язвенная болезнь, колиты, гастриты, холецисто-панкреатиты, вздутие живота, изжога, то почти наверняка пилорус смыкается недостаточно плотно. При опущении желудка этот клапан не смыкается, так как желудок тянет его постоянно вниз.

«ЗОЖ»: Второй вопрос, естественно, такой: можно ли са-

мостоятельно избавиться от опущения желудка и наладить работу клапана?

Б.Ч.: Для этого лучше всего подходят рефлекторные действия — массаж, прогревания полынными сигарами, постановка банок. В тибетской медицине применяют массаж живота.

Для этого надо лечь на ковер, подложив под голову небольшой валик, ноги согнуть в коленях, чтобы расслабить мышцы живота, и массировать живот круговыми движениями по часовой стрелке (по ходу движения пищи) наложенными друг на друга ладонями. Диаметр круга — от мечевидного отростка до лобка (см. рисунок 1).

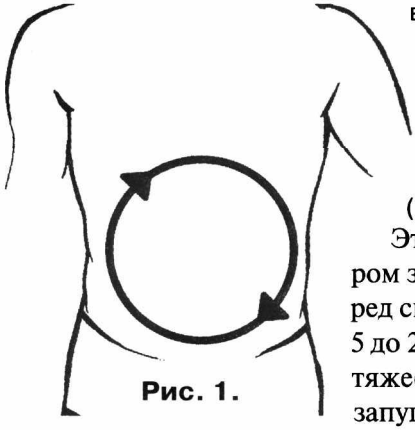


Рис. 1.

Эту процедуру проводят утром за 30-40 минут до еды и перед сном. Ее длительность — от 5 до 20 минут, в зависимости от тяжести заболевания. В особо запущенных случаях можно делать ее и перед обедом, но не раньше чем за 40 минут до него. На руки и живот хорошо нанести немного нехолодного старого сливочного масла (можно топленого), при этом чем старее масло — тем больше лечебный эффект от его применения.

Такой массаж улучшает пищеварение, работу органов брюшной полости — желудка, селезенки, поджелудочной железы, кишечника, почек, избавляет от застойных явлений в них.

«ЗОЖ»: Вы ничего не сказали пока о печени.

Б.Ч.: Печень выполняет более 300 функций в организме человека. Для улучшения функции печени, устранения застоя желчи, лучшего желчевыведения, желчеобразования, профилактики желчнокаменной болезни тибетская медици-

на помимо фитопрепаратов предлагает массаж печени. Делается это так:

исходное положение — сидя. Выпуклая часть правой ладони ставится на край реберной дуги правого бока сверху — у края легкого. Делаем вдох, левой ладонью накрываем правую, и на выдохе погружаем ладони под ребра, как бы в глубь живота, наклоняясь вперед. Держим ладони погруженными в живот 3-4 секунды и отпускаем, выпрямляемся. Далее смещаемся на 1,5-2 см ниже и левее — над проекцией печени (см. рисунок 2), и повторяем обдавливание печени двумя ладонями на выдохе. И так, по косой линии идем вниз. Повторяем проход по печени вверх. Всего надо сделать 5-6 проходов.

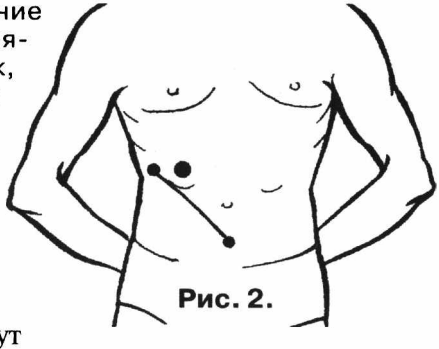


Рис. 2.

Эти процедуры делают утром, после массажа живота, и за 30 минут до обеда.

«ЗОЖ»: Вы упоминали полынные сигары. Можно их приготовить самостоятельно, ведь чем-чем, а полынью Бог Россию не обидел?

Б.Ч.: Можно. Пока зима не накрыла землю снежным одеялом, постарайтесь нарвать полыни или собрать опавшие тополиные листья (их можно в равных частях использовать для изготовления сигары). Дома собранное сырье для сигар следует высушить, а затем размолоть до получения мелкой табачной трухи. В качестве ее можно использовать полынь, которая продается в аптеках. Уже имея сырье, можно приступать к изготовлению сигары.

Для этого возьмите лист папиросной, а при отсутствии таковой – газетной бумаги форматом 20х6,5 см (первую цифру можно варьировать – сигара будет длиннее или короче; вторую, определяющую ди-

аметр, желательно выдержать точно). Его надо проклеить сырым яичным белком, свернуть в трубочку, заклеив один конец и затем через открытое отверстие набивать полынной или тополиной трухой или их смесью в равных частях, стараясь плотно ее утрамбовывать. Связующим для «табака» послужит тот же яичный белок, который удержит труху от просыпания при горении сигары. Для облегчения процедуры можно воспользоваться пластмассовым пеналом для обычного ртутного градусника (продается в аптеке) или стеклянной пробиркой. Заполнив трубочку до края, второй ее конец надо также заклеить.

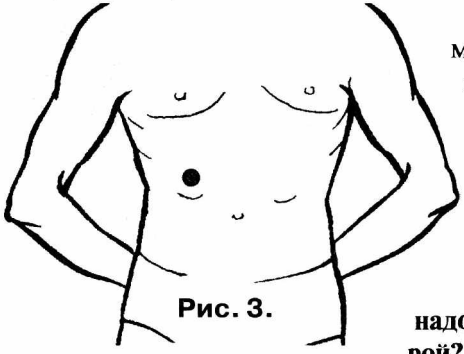


Рис. 3.

Полынные сигары можно купить в магазинах, торгующих предметами китайской культуры. Стоят они недорого, одной сигары вам хватит на 5-7 процедур.

«ЗОЖ»: Что и как надо прогревать этой сигарой?

Б.Ч.: Пилорус — он находится ближе к правому краю живота на уровне середины отрезка между пупком и мечевидным отростком (см. рисунок 3).

Тлеющий конец сигары подносят к проекции пилоруса на расстояние 1,5-2 см от кожи и совершают круговые движения над ним в течение 3-5 минут.

Эти процедуры проводят перед сном каждый вечер в течение двух недель. За это время они повысят тонус клапана, а вкупе с массажем живота постепенно наладят пищеварение.

«ЗОЖ»: Что делать, если нет возможности достать или сделать полынную сигару?

Б.Ч.: В таком случае надо ставить на пупок пол-литровую банку. Процедура аналогична постановке обычных банок.

Берут чистую пол-литровую банку, смазывают ее изнутри спиртом или крепким самогоном. Далее банку поджигают при помощи длинной спички или лучины и после того, как большая часть спирта прогорит, ставят на пупок, предварительно намазав вокруг него любым растительным или сливочным маслом. Держать банку надо не более 15 минут.

За это время пупок и белая линия живота всасываются внутрь банки, что улучшает тонус всех внутренних органов живота. Эти процедуры также лучше проводить перед сном каждый день в течение 7-10 дней.

Проконтролировать результаты своих действий по поднятию желудка и восстановлению клапана надо у врача-гастроэнтеролога.

Б. Г. ЧОЙЖИНИМАЕВ,
врач тибетской медицины.
Связаться с Баиром Галсановичем можно по телефону в Москве: (485) 221-21-84.

ЗАМЕРШАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

«Уважаемая Светлана Галсановна!

Прочитала в журнале «Предупреждение Плюс» вашу беседу с главным редактором и поняла, что вы можете помочь моей дочери. Напишу по порядку.

Дочь вышла замуж. Перед тем, как беременеть, обратилась в женскую консультацию. Проверили: сдала на анализ кровь, мочу. Ответы: «Анализы в норме, можете беременеть.»

Но у дочери на 10-й неделе появились выделения. Прошла УЗИ, диагноз — неразвивающаяся беременность. В результате — чистка матки, и только после этого дали направление на сдачу крови на гормоны.

Результат:

1. Содержание мужских гормонов в крови в 1,5 раза выше нормы.

2. Антитела к фосфолипидам — 9,8 (норма 10).

Назначен прием гормональных препаратов. Пропила таблетки 5 месяцев, в результате чего менструальный цикл с 30-32 дней изменился на 40-47 дней. Теперь беременность не наступает. Опять назначают гормональные препараты, но я Олю отговариваю от их приема.

Дочь — конституция по типу «Слизи»: рост 162 см, вес до приема гормонов был 65 кг, теперь — 70 кг. Ест мало, но не худеет.

Употребляет много овощей, фруктов, пьет соки, но сдвигов нет.

Очень надеемся на вашу помощь и советы. Как можно улучшить обмен веществ? Как отрегулировать менструальный цикл?

Оле уже 29 лет, тянуть с рождением ребенка не хотелось бы».

Голубева Галина Петровна.
Адрес: 603083 г. Н.Новгород, ул. Прыгунова д. 17 «а», кв. 16.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Причины возникновения замершей беременности разнообразны. Как мне кажется,

современная медицина излишне увлеклась поиском инфекций, гормональных нарушений и генетической предрасположенности в подобных случаях, хотя исключить эти факторы совсем нельзя. Но есть и более прозаичные причины. Например, изначально мог существовать загиб матки, возникший в результате опущения желудка. Желудок, передавая свое давление через тонкий и толстый кишечник на плод, не дает ему нормально развиваться, что проявляется в период с 6-й по 12-ю неделю, в результате чего развитие плода замедляется. Вследствие этого может произойти выкидыш.

«Чистка» матки — в данном случае неизбежный, но насильственный процесс, при котором происходит отслоение слизистой оболочки матки. Образуется рана, открытая для проникновения различных инфекций и развития воспалений. При определенных внешних условиях — например, переохлаждении организма через ноги, открытую поясницу — может возникнуть сначала «холод» почек, а затем эндометрит — воспаление внутреннего слоя матки (эндометрия). Воспаление может проникнуть в матку и из другого близлежащего участка организма с током крови — скажем, если есть цистит (воспаление мочевого пузыря) или воспаление яичников, придатков. В этом случае эндометрит носит неинфекционный характер. Но, конечно, есть и инфекции, передающиеся, как правило, половым путем.

У Оли, которая принадлежит к конституции «Слизь», от природы много холода в организме, а все обменные процессы замедлены, в результате чего воспаления проходят медленнее и могут протекать в более скрытой форме. Фосфолипидный синдром — некоторое сгущение крови, может быть также следствием ее конституции, что само по себе не так страшно, но требует соблюдения особого образа жизни и питания, о чем мы поговорим чуть ниже.

Что касается повышенного содержания мужских гормонов, то, по-моему, это не повод, чтобы искусственно снижать их приемом женских половых гормонов. Во-первых, напомню, что и женские, и мужские гормоны присутствуют у обоих полов. Есть женщины, у которых преобладают мужские гормоны, что сказывается, например, на фигуре —

широкие плечи, узкий таз. Но ведь не всем же быть этакими гитарами! Есть и мужчины с женскими фигурами, однако им не назначают гормональные препараты. Это то, что дала природа, и не нужно с этим бороться. Введение гормональных средств при дефиците тех или иных гормонов не решает проблемы пониженной выработки этих гормонов органами внутренней секреции — яичниками, надпочечниками, щитовидной железой и так далее. Наоборот, при поступлении заместителей гормонов извне организм снижает выработку этих гормонов самостоятельно.

Если Ольге повышали уровень женских половых гормонов, то, как ни парадоксально, ее еще больше «превращали в мужчину», а яичники при этом постепенно истощались. Как бы там ни было, но в результате приема гормональных препаратов у Ольги удлинился цикл до 40-47 дней. Как к этому относиться?

Мы знаем, что есть понятие нормы в организме. Например, норма количества эритроцитов, гемоглобина и других веществ в крови. Для женщины в возможный детородный период — от 11 и иногда до 60 лет такой нормой, то есть показателем здоровья, является менструальный цикл длиной от 23 до 35 дней. Значения выше и ниже этих пределов считаются патологией.

Причинами увеличения цикла у Ольги в полтора раза могли стать:

1) истощение яичников в результате гормонотерапии,

2) хронически продолжающийся «холод» почек (в понятие «почки» в тибетской традиции входят и надпочечники, которые продуцируют различные гормоны, в их числе женские – эстрогены и мужские – тестостерон),

3) инфекционное воспаление в яичниках.

Остановлюсь на втором моменте подробнее. Оля по конституции «Слизь». «Слизь» — это не обязательно большая масса тела. Однако расстройства слизи в первую очередь связаны с расстройством водного, лимфатического, жирового и слизистого обмена. Если «сохнет» во рту, не выделяются сопли при простуде, нет мокроты при астме — это нарушения слизистого обмена, так же, как и при избыточных выделени-

ях слизи из организма — понос или моча со слизью, частые насморки, отделение мокроты и так далее. Возмущение слизи в первую очередь связано с переохлаждениями либо с перегревами организма: при употреблении очень горячей, острой пищи, долгом пребывании под лучами солнца.

Матка и яичники — это в том числе слизистые органы в малом тазу. А, как считает тибетская медицина, холод туда проникает именно через почки. И вообще, все органы, лежащие ниже уровня почек, охлаждаются через них. Сюда входят и тазобедренные, и коленные суставы, мышцы, связки и, конечно, внутренние органы, расположенные ниже талии, в том числе яичники у женщин и простата у мужчин.

Ничего необычного здесь нет, так как почка — один из самых кровоснабжаемых органов; через почки за сутки проходят все 4-5 литров крови. Это элемент единой системы кровоснабжения организма, и через нее кровь по сосудам распространяется к нижерасположенным органам и тканям. Если кровь содержит «холодные» элементы, то она будет нести «холод». Под холодными элементами я подразумеваю не только температуру крови. Если человек питается только «холодными», как мы говорим, иньскими продуктами, то и кровь будет насыщена ими.

Галина Петровна упомянула, что Оля ест много овощей, фруктов, пьет соки и не худеет. А ведь все это — не что иное, как «холодные» продукты, которые ей противопоказаны при ее конституции. Наверняка она мерзнет, хотя вроде бы не худышка.

Зная свою конституцию, Оля ничего не делает для того, чтобы привести ее в норму. Особенно губительна подобная фруктово-овощная диета для «Слизей» и «Ветров» в период с осени по весну, то есть в холодное время года. В этот период в тибетской традиции вообще не рекомендуется есть сырые овощи, употреблять свежевыжатые соки людям с этими конституциями. Если уж и пить соки, то их надо согревать до температуры тела — около 37 градусов и подсаливать, так как соль является согревающим компонентом.

Хочу особо сказать о циркуляции жидкости в организме. Допустим, мы выпили сок. Пройдя все этапы переварива-

ния по ЖКТ, он, в конечном счете, окажется в **толстой кишке**, где оставшиеся твердые фракции идут на формирование каловых масс, а жидкость всасывается и поступает в **печень**. Из печени в результате сложных превращений уже в виде крови жидкость попадает в **сердце**, оттуда — по малому кругу кровообращения через легкие, где кровь насыщается кислородом, и далее — по большому кругу часть крови поступает в мозг и сердце, а часть идет вниз – в аорту и далее — в **почки**, где происходит фильтрация крови и образуется моча. Таким образом, в процессе обмена жидкости участвуют четыре главных органа — *толстый кишечник, печень, сердце и почки*.

Поэтому от того, сколько мы пьем воды, съедаем овощей и фруктов, едим первых блюд, употребляем чаев, компотов и других напитков, зависит насыщение нашего организма жидкостью. Избытки этой жидкости проявляются в виде отеков под глазами, на ногах и руках, брылей на щеках, отеков пальцев рук, лимфостазов различной локализации. В нашем климате чрезмерное употребление жидкости небезобидно для организма, поэтому все новомодные теории, проповедующие питье соков или воды, нам не очень-то подходят. Это хорошо, например, для жаркой Индии, где излишки жидкости выводятся с потом через кожу.

Опять же и жидкостный обмен у разных типов идет поразному. Люди с конституцией «Желчь» легко потеют, поэтому у них редко бывают отеки. У людей с конституцией «Слизь» и пот холодный, болезненный. А в норме пот должен быть горячим, как, например, после тяжелых физических нагрузок. Поэтому избыточное поступление жидкости для людей с конституцией «Слизь» после 25 лет приводит к болезням «Слизи». Начиная с этого возраста, слизь, накапливаясь в организме, способствует увеличению массы тела, провоцирует различные новообразования, опухоли внутренних органов, порой злокачественные. Все это происходит в тех органах, где есть слизистая оболочка, в том числе щитовидной железе, яичниках, надпочечниках, поджелудочной железе, а также в носовой полости, бронхах, легких, пище-

воде, желудке, во всем кишечнике, мочевом пузыре, матке и других органах.

Перейду к практическим рекомендациям. Во-первых, Ольге надо отказаться от употребления соков и сырых овощей, ограничить фрукты. В зимнее время года есть фрукты вообще не стоит. Раньше их и не было зимой, а сейчас везут из жарких стран в больших количествах, а многие по неведению твердят: «Ешьте больше свежих овощей и фруктов». Но если очень хочется, то лучшие зимние фрукты – это апельсины, мандарины, хурма, груши. Далее, следует исключить из рациона йогурты, творожки и другие молочные продукты, которые обычно едят в охлажденном виде. При этом кефир или другой кисломолочный продукт пить можно, но делать это нужно вечером и обязательно подогрев его до 36-37 градусов или хотя бы до комнатной температуры.

Из питья, кстати, хорошо подойдет имбирный напиток:

1 $см^3$ корня имбиря очистить от кожуры, мелко порезать, высыпать в чашку, потолочь толкушкой, чтобы вышел сок, добавить небольшой ломтик лимона, 1-2 ч. ложки меда и залить кипятком. Пить горячим небольшими глотками 1 раз в день по утрам на протяжении месяца, повторять курс через 1-2 недели.

Следует добавлять имбирь в первые и вторые блюда. Для этого подойдет как сухой имбирь в виде приправы, так и свежий.

Надо начать употреблять мясо и особенно рыбу в горячем виде, сдабривая их согревающими приправами — перцем, чесноком, луком, имбирем, горчицей и хреном. Соль также является согревающей приправой, и отказываться от ее употребления не стоит. Хорошо употреблять селедку с луком.

Ежедневно надо есть горячие первые блюда без добавления сметаны и без хлеба. В этом плане хороши суп-харчо, щи из квашеной капусты или «ламский» суп. Напомню его рецепт.

В кипящую воду (400-500 мл) добавляют мелко нарезанные кусочки баранины (2-3 ст. ложки), 1-2 дольки чеснока, лук, перец, соль — по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон в течение 3-4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде.

Для полноценного построения гормонов нужны животные жиры. Поэтому надо понемногу — 1-2 ломтика в день — употреблять сало с горчицей, хреном или чесноком. 1-2 раза в неделю можно есть хлеб с небольшим количеством подсоленного сливочного масла, а зимой – топленого масла.

Так как у Ольги замедлен обмен веществ и имеется холод в почках, будет полезен массаж почек по утрам и вечерам. Делают его так.

Сидя на табурете кулаками с усилием массируют круговыми движениями область почек со стороны спины в течение 3-5 минут. Напомню, что почки находятся на уровне талии.

Днем поясницу можно оборачивать теплым платком и не снимать его в течение дня в холодное время года.

Почки можно прогревать через ноги, так как в середине подошвы у нас находится начало меридиана почек — точка R1. Эти точки на обеих ногах (см. рис.) нужно массировать, наступая, например, ногой на круглый речной камушек, или прогревать полынной сигарой в течение 3 минут каждую.

Полынные сигары продаются в магазинах китайских товаров и стоят недорого. Одной сигары хватит на 5-7 процедур; всего надо сделать 9-11 прогреваний, по одному каждый день. При невозможности достать или сделать полынную сигару самому (об этом подробно в материале Б.Г. Чойжинимаева «Главный страж должен быть в тонусе» на с. 60-61. — ***Прим. ред.***), можно делать прогревания нагретым речным камушком до такой температуры, пока можно терпеть.

С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА,
кандидат медицинских наук,
главный врач клиники тибетской медицины «Наран».

Если у вас есть вопросы, можно связаться со Светланой Галсановной по телефону в Москве: (495) 221-21-84.

БОЛЕЗНИ КЛИМАКСА

«... До 40 лет считала себя здоровой и красивой. Так получилось, что замуж вышла в 40 лет. Все кончилось плачевно. Из-за невнимательности врачей осталась без ребенка: кесарево, перитонит, экстирпация матки. Казалось, жизнь кончилась, ведь я так хотела иметь ребенка! Мне было тяжело одной, без родных и близких. Ночами я плакала в подушку, в душе была пустота.

Через 2 года у меня появились новые болячки — мастопатия, язвенная болезнь 12-перстной кишки, сморщивание правой почки. В 1998 году перенесла операцию по поводу удаления камня из мочеточника. Затем заработала аллергию на амброзию, которая, несмотря на лечение у соответствующих специалистов, перешла в астму. Пользуюсь гормональными ингаляторами.

В результате я получила 2-ю группу инвалидности и кучу хронических болезней. Это был настоящий шок. Официальная медицина ставила мне все новые диагнозы, которые объясняла начавшимся климаксом, — гипертония, боли в сердце, камни и полип в желчном пузыре, киста на яичнике, которая с каждым годом растет. Стали болеть все суставы, и появился новый диагноз — остеопороз.

Лечусь постоянно, в том числе и гомеопатией, но результатов не видно. Единственная положительная вещь — онкомаркеры все нормальные. Волосы усиленно вылезли, но я не падаю духом. Мама прожила 95 лет. Сама я по специальности ветврач-токсиколог.

Не хочу сдаваться и очень рассчитываю на ваши советы. Я никак не определю свой тип. У меня рост — 157 см, вес — 63 кг. Похудела за год на 5 кг».

Тосунова Ирина Абрамовна.
Адрес: 346406 Ростовская область, г. Новочеркасск, ул. Восточная, д. 29.

В тибетской медицине все болезни подразделяются на две категории: болезни холода и болезни жара.

Судя по всему, Ирина Абрамовна принадлежит к типу «Желчь». Возмущение желчи приводит к тому, что кровь становится «плохой», как говорит тибетская медицина — «горячей». Наличие у нее гипертонии с ишемической болезнью сердца, камни и полип в желчном пузыре, холецисто-панкреатит, выпадение волос, боли в суставах — все указывает на возмущение желчи, то есть болезни жара. Затем уже начались нарушения других конституций — «Слизи», из-за чего образовалась киста. А это уже болезнь холода.

Ирина Абрамовна ничего не пишет о своем режиме питания. Может быть, она «сидит» на овощах и фруктах, что в ее случае привело к потере 5 кг веса и появлению симптомов «Ветра». Тут уже начинается борьба между жаром и холодом в организме. Человека бросает то в пот, то в холод. Начинаются так называемые приливы крови к голове, сопровождаемые покраснением лица, жаром в верхней части тела, возникают сердцебиения. Почему возникают приливы, а затем отливы? Да потому, что кровь, разогревшись в печени, идет от нее вверх к сердцу и голове, а далее, спустившись к почкам, остывает и, охлажденная, идет вниз, к органам малого таза и к ногам. Конечно, это очень схематично.

Появление приливов и отливов зависит от питания. Например, если женщина днем съест горячего супа и выпьет затем горячего чая, то прилив начнется, не успеет она выйти еще из-за стола. Вечером после холодной еды — фруктов, или творога, или кефира, начнется отлив — холод в нижней части тела.

Вообще болезненный климакс характерен для женщин с конституцией «Желчь» и смешанного типа «Желчь-Слизь» — плотного телосложения, с горячей кожей, с ярким румянцем. Женщины конституции «Слизь», а это полные и крупные особы, гораздо реже страдают в климактерический период, если только не меняют резко образ жизни в этот период — начинают больше гневаться, раздражаться, проявлять вспыльчивость характера, завидовать, ревновать. То же касается и «Ветров».

Что делать Ирине Абрамовне? Начать надо с того, что привести конституцию «Желчь» в порядок. Для этого очень важен положительный эмоциональный фон, настрой на здо-

ровье. В конце концов, несмотря на все испытания, которые выпали на ее долю, ей всего 54 года, можно сказать, вся жизнь впереди.

Для улучшения работы печени и состава крови надо делать *массаж печени* 2-3 раза в день за 30 минут до еды. (О процедуре массажа см. материал Б.Г. Чойжинимаева «Главный страж должен быть в тонусе», с. 59-60. — ***Прим. ред.***)

Хорошо пропить курс *желчегонных трав* и чаев — обычно это 21 день. А самих желчегонных сейчас в аптеке великое множество, способы приготовления и употребления настоев указаны на упаковках. Вот некоторые из них: *бессмертник, расторопша, пижма, тысячелистник, зверобой*.

Надо исключить очень острые приправы, такие, как черный перец. Имбирь, лук, чеснок допускаются, но в небольших количествах. Совсем отказываться от них нельзя, иначе печень начнет «лениться», пойдут старческие родинки, папилломы, пигментные пятна на коже.

Есть надо пищу не горячую и не холодную, а *теплую*. То же касается и напитков. Под «теплой» я подразумеваю температуру тела — 36-37 градусов. Это касается и супов.

Жареное, понятно, исключается. Если овощи, то тушеные, если мясо или рыба, то обязательно свежие, приготовленные на пару или отварные.

Не нужно отказываться от сливочного масла. А вот вкусовые пристрастия придется поменять. Если раньше вы любили острое, то теперь надо привыкнуть к горькому вкусу. Из приправ это горчица, хрен, которые надо добавлять и в первые блюда, и во вторые, так как они обладают желчегонным эффектом.

Из фруктов предпочтительно есть хурму, айву, полезны будут облепиха и калина, сопровождаемые 1 столовой ложкой меда в день.

Избегать надо малины во всех видах, дающей сильный жар в организме.

Кисломолочные продукты употреблять надо, но обязательно подогревая их до температуры тела или комнатной температуры.

В качестве гарниров подойдут гречка, рис. А вот картофель лучше исключить или сильно ограничить, так как он обостряет болезни суставов, так же как и горох.

Для облегчения состояния суставов следует пить *отвар овса*:

2 ст. ложки неочищенного овса залить 1 л воды, кипятить на малом огне 15 минут, добавить 2 ст. ложки меда и кипятить еще 1-2 минуты, в конце добавить 2 ст. ложки свежего коровьего молока и еще прокипятить 10-15 секунд.

Пить теплым 3-4 раза в день по 2-3 столовые ложки за 30 минут до еды в течение месяца. Отвар хранить в холодильнике, а перед приемом подогревать небольшую порцию.

Отвар является желчегонным, очищает печень и способствует профилактике атеросклероза, так как выводит холестерин, уровень которого, кстати, хорошо бы проверить до приема отвара и через 2 недели после окончания приема.

2-3 раза в неделю, не чаще, можно пить свежеприготовленный свекольный или морковный сок. Только один или другой вид на прием.

Приготовить с помощью соковыжималки небольшое количество сока — 30 мл. Разбавить горячей водой: свекольный — пополам, в морковный добавить 2 части воды, подсолить «на кончике ножа» и выпить утром натощак. Курс — 2-3 недели.

Также хорошо очищают сосуды травы — *пустырник, мордовник, шлемник байкальский, шикша*. Эти травы можно сочетать с желчегонными (см. выше), смешав по одной части доступные травы из первой и второй групп.

1 ч. ложку измельченного сбора залить стаканом холодной воды, довести до кипения и уварить вдвое на малом огне, остудить, процедить и выпить 1 раз в день за 30 минут до обеда.

С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА,
кандидат медицинских наук,
главный врач клиники тибетской медицины «Наран».

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ГЕПАТИТОВ

«Я два года выписываю «ЗОЖ», а недавно стала покупать в Роспечати журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ». Мне он очень понравился, столько рецептов, расположены по заболеваниям, но самое главное — рецепты комментируют врачи.

В журнале № 11 за 2006 год на стр. 99-100 (про артриты) прочитала комментарии доктора Баира Галсановича Чойжинимаева о том, что настои и настойки корня хрена хорошо помогают при вирусном гепатите.

Я так давно искала рецепты, которые убивают вирус гепатита, но почему-то о гепатитах мало пишут, несмотря на то что у нас в стране очень много больных этим заболеванием.

Когда у внучки обнаружили гепатит, то лечения никакого не назначили. Говорят: анализы неплохие, вот когда будут плохие, тогда назначим. А мы не хотим ждать, чтоб были плохие. Мы хотим сейчас лечить, поддерживать печень и организм. Сами даем настои, мед из цветков одуванчика и корней, расторопшу выращиваем в огороде.

Большая просьба к Баиру Галсановичу: в 2007 году напечатать материал о лечении травами вирусного гепатита. Заранее спасибо».

Наталья Григорьевна.
г. Чита.

Что ж, мы передали письмо доктору Чойжинимаеву и спустя некоторое время получили от него целый трактат о вирусных гепатитах. Этот материал включал в себя многокомпонентные старотибетские прописи с совершенно экзотическими названиями лекарственных растений, доступных, наверное, только жителям Тибета, в крайнем случае горного Алтая. Но в материале были и вполне доступные сборы, два из которых взяты из древних рецептов, а семь принадлежат самому Баиру Галсановичу, за которые, как говориться, он «отвеча-

ет». Все они многократно проверены его практикой и показали отличные результаты, так что вы, уважаемая Наталья Григорьевна, можете выбирать, что вам наиболее доступно.

Очень основательно доктор прошелся по симптомам гепатитов. Мы оставили эту часть без сокращений, так как не очень-то часто сейчас встречается такое подробное описание клинических проявлений заболевания. Не стоит, однако, думать, что все симптомы должны присутствовать у больного одновременно. Они были собраны врачами тибетской медицины за многие годы ее существования, тем они и ценны. Итак, слово — доктору ЧОЙЖИНИМАЕВУ.

Наиболее частая причина острого поражения печени у человека – вирусный гепатит. Существуют несколько типов вирусов. Это вирусы типа А, В и С.

Гепатит А. Заражение происходит через воду и продукты питания. Это наиболее часто встречающийся вид гепатита. Поражает в основном детей и молодых людей.

Гепатит В. Передается через кровь, сперму, стопу. Передача инфекции может произойти от матери к плоду, внутриутробно или при родах. Частота заболевания этим гепатитом возрастает. Вирус В более серьезный, чем вирус А, и ведет к развитию хронического состояния.

Существует гепатит типа Д, который может протекать с гепатитом В либо накладывается на хроническое течение болезни, переводя инфекцию в разряд более серьезных и ускоряя деструкцию печени.

Вирусный **гепатит С** редко сопровождается выраженной симптоматикой, чаще протекает в хронической форме и наблюдается у большинства инфицированных больных.

Острый гепатит может быть вызван также энтеровирусами, возбудителями кишечных инфекций, некоторыми тропическими паразитами, септической бактериальной инфекцией.

Существуют также токсические гепатиты, вызываемые лекарственными препаратами при длительном и бесконтрольном их применении, что приводит к отравлению печени.

Отравление печени может быть спровоцировано промышленными ядами (фосфор, фосфорорганические яды). Острый гепатит может возникнуть как следствие лучевого (радиационного) поражения, при ожогах тела, тяжелых инфекционных заболеваниях, вследствие осложнения, токсикоза беременных. Употребление алкоголя также нередко располагает к развитию острого гепатита с постепенным формированием цирроза печени.

В тибетской медицине болезни подразделяют на болезни *жара* и болезни *холода*.

Все вирусные гепатиты относятся к болезням жара, то есть к воспалительным процессам. Исходя из этого, назначают тот или иной препарат или лечение.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ КОНСТИТУЦИЙ

Симптомы и течение заболеваний у разных конституций могут протекать по-разному. Но могут иметь и общие признаки.

«Ветер»

При гепатитах у конституции *«Ветер»* проявляются признаки поражения нервной системы. Они становятся нервозными, повышенная возбудимость постепенно переходит в депрессию, апатию. Сон становится чуткий, засыпают плохо, мучает постоянная бессонница, появляется чувство страха.

В правом подреберье усиливается боль, печень увеличивается, выпячивается из-под ребер справа, возникает чувство тяжести в правом боку с появлением колющих болей в груди, может возникнуть головная боль в области темени.

Когда больной ложится на левый бок, у него такое ощущение, что печень проваливается. При нажиме на печень больному кажется, что печень просверливается, а сидя на корточках появляется чувство, будто печень тянет вниз, из-за увеличения и воспаления печени с признаками лихорадки.

Наблюдается общая слабость. Незначительная физическая нагрузка усиливает слабость, жизненный тонус по-

нижается. Слабеет поясница, имеется слабость в коленных суставах, колени не разгибаются. Склеры глаз и кожа становятся желтого цвета.

Снижается аппетит. Незначительный прием пищи вызывает тошноту и рвоту, появляется чувство переполненности желудка и печени. Живот сильно раздувается, усиливается метеоризм, учащаются запоры, стул становится бесцветным. Это говорит о полном застое желчи в печени. Моча приобретает темный цвет (от билирубина). Появляется горб, позвоночник становится тугоподвижным. Усиливается чувство страха.

«Желчь»

У конституции *«Желчь»* сильно увеличивается печень, выступающая из-под ребер справа. Возникают боли колющего характера в правом подреберье с чувством тяжести и дискомфорта. Глаза краснеют, лицо и кожные покровы становятся желтушного цвета. Появляются головные боли.

Увеличиваясь, печень сдавливает легкие, становится трудно дышать, зевать. При надавливании на грудь появляется облегчение. Имеется чувство пустоты на месте желудка и печени.

Ноги холодеют, колет в груди, трудно поднять веки, боли в плечевом суставе, грудь распирает, мышцы шеи становятся тугоподвижными. При приеме пищи возникает чувство ее бесполезности. Пищеварение ослабевает, от переедания появляются боли. Стул становится твердым, сохнет от избытка тепла, вызывая боль при дефекации, имеет белесоватый цвет, что указывает на отсутствие желчи. Появляются запоры.

В организме накапливается очень большое количество желчи, происходит интоксикация от желчи, желчь проникает во все ткани организма, отравляя его, ведь она является очень агрессивной средой. Ее избыток приводит к сильной усталости и утомлению. Даже незначительная физическая нагрузка вызывает ослабление организма. Жизненный тонус понижается. Человек становится очень раздражительным, в дальнейшем наступает апатия.

Бывает зуд кожи, дрожь, сильная жажда, глаза тусклые и бегающие. В сердце и аорте появляется беспокойство, скручивающие боли в области солнечного сплетения.

Внутреннее тепло усиливается вследствие воспаления печени, может приводить к повышению температуры тела, к лихорадочному состоянию.

«Слизь»

У конституции *«Слизь»* — человек полностью теряет аппетит, при небольшом приеме пищи появляется тошнота и рвота. Колющие боли в правом подреберье и груди. Дыхание становится учащенным и затрудненным.

При небольшой физической нагрузке дыхание учащается, повышаются усталость, утомляемость, усиливается потоотделение с неприятным запахом. Болят все суставы, появляется тугоподвижность рук и ног. Человеку трудно наклониться вниз, он с трудом разгибается, появляются одышка и отрыжка, колет в груди, стягивает затылок, состояние такое, как будто все тело избито.

Живот вздувается, беспокоят газы. Постоянно хочется спать, одолевает леность. При кашле печень выпирает и невыносимо болит. Лицо становится багрового цвета, от любой пищи открывается носовое кровотечение.

Стул чаще несформированный, полужидкий, белесоватого цвета, указывает на отсутствие желчи. Желчь разносится током крови по всему организму, тканям и клеткам, вызывая интоксикацию и отравление. Больному становится плохо.

Лихорадочное состояние может исчезать, а может внезапно появляться, ухудшая состояние больного.

ЛЕЧЕНИЕ

Например, очень хороший результат дает кровопускание.

Лечение болезней печени в тибетской медицине основано на одном из основных принципов комплексной терапии, исходящей из целостности организма.

В первую очередь назначается диета, в которой запрещаются алкоголь, кислая, горячительная пища (перец, горечи и др.) и жирная пища.

Комплексное лечение включает назначение лекарственных препаратов, кровопускание, прижигание.

Но кровопускание можно делать конституции «Желчь» и «Слизь», но ни в коем случае «Ветру». Иглоукалывание хорошо пойдет «Желчи» и «Слизи», но опять же не «Ветру». Прижигание хорошо поможет «Ветру» и «Слизи», но не «Желчи».

Кроме того, учитывается погодный фактор. Если на улице холодно, то процедуру прижигания можно делать всем без исключения.

Все это направлено на улучшение общего состояния организма, активизацию обменных процессов.

Издревле при вирусных поражениях печени назначали легкорастворимые в воде лекарственные средства в виде чая на основе растительных желчегонных сборов. Дам такую доступную для приготовления пропись.

1. Цветки бессмертника песчаного.
2. Цветки пижмы обыкновенной.
3. Листья мяты перечной.
4. Листья крапивы двудомной.
5. Корни солодки голой.
6. Плоды шиповника.

И еще один сбор: антигепатотоксический – розобтин.

1. Корни девясила высокого.
2. Шлемник байкальский.
3. Плоды шиповника.
4. Плоды боярышника.
5. Цветки пижмы.

Как в первом, так и во втором случае все составляющие берутся в равных весовых частях, предварительно хорошо измельченными, например, в кофемолке. 1 ч. ложка сбора заливается кипятком, кипятится 2-3 мин. на слабом огне, настаивается 5-10 минут и выпивается за 30 минут до обеда (в период наибольшей печеночной активности). Курс — 21 день.

Если состояние улучшилось недостаточно, курс можно повторить после недельного перерыва.

Эти сборы обладают выраженным фармакотерапевтическим, гепатозащитным и антигепатотоксичным действием.

Это лишь небольшая часть прописей, которые применяются в тибетской медицине уже несколько веков и по сей день. Тибетцы говорят, что лекарственному препарату возраст должен быть не менее 300 лет. Все эти препараты проверены веками и временем.

Я предлагаю несколько сборов, которые разработал сам. Выберите из них те, что вам доступнее. О том, как их готовить и как принимать, вы прочтете после описания самих сборов.

Пропись №1.

1. Девясил (корни).
2. Чистотел (трава).
3. Пижма (цветки и листья).
4. Одуванчик (корни).
5. Горечавка (наземная часть).

Пропись №2.

1. Девясил (корни).
2. Шлемник байкальский (корни).
3. Шиповник (плоды).
4. Зверобой (листья).
5. Аир болотный (корни).
6. Рододендрон (листья).
7. Льнянка (листья).

Пропись №3.

1. Девясил (корни).
2. Одуванчик (корни).
3. Ноготки (цветки).
4. Чабрец (надземная часть).
5. Пижма (цветки, листья).
6. Аконит (корни) – *осторожно, ядовит в сыром виде! Не превышать дозировку!*
7. Зубчатка поздняя (надземная часть).
8. Грушанка (трава).
9. Брусника (листья).

Пропись №4.
1. Девясил (корни).
2. Бессмертник (цветки, листья).
3. Шлемник байкальский (корни).
4. Жгун (корень, *сибирское растение*).
5. Береза (листья, почки).
6. Шизонепета многонадрезная (листья, *сибирское растение*).
7. Кровохлебка (корень).

Пропись №5.
1. Шалфей (листья).
2. Аир (корни).
3. Можжевельник (листья).
4. Вахта трехлистная (листья).
5. Льнянка (листья).
6. Горечавка (надземная часть).
7. Василистник (листья).

Пропись №6.
1. Девясил (корни).
2. Чистотел (трава, корни).
3. Пижма (цветки, листья).
4. Одуванчик (корни).
5. Чабрец (трава).
6. Горечавка (трава).
7. Льнянка (надземная часть).
8. Бессмертник (надземная часть).
9. Вахта трехлистная (листья).

Пропись №7.
1. Крапива (листья).
2. Мята перечная (листья).
3. Солодка (корень).
4. Аир (корень).
5. Горечавка (листья).

6. Шиповник (плоды).
7. Девясил (корень).
8. Чистотел (трава, корни).
9. Пижма (цветки и листья).
10. Толокнянка (листья).

Все компоненты сборов берутся в равных весовых частях, предварительно хорошо измельченными, например, в кофемолке.

1 ч. ложку сбора залить в чашке кипятком, кипятить 2-3 мин. на слабом огне, настоять 5-10 минут и выпить за 30 минут до обеда. Курс — 21 день.

При острой фазе заболевания принимать отвар 2 раза в день — за 30 минут до обеда и на ночь.

Курс лечения можно повторить после недельного перерыва.

Эти фитосборы адаптированы к климату России. Все лекарственные травы произрастают почти по всей территории РФ. Фитосборы обладают выраженным противовоспалительным, желчегонным, гепатозащитным, жаропонижающим (при воспалении органа температура может повышаться именно в органе), антигепатотоксичным действием.

Настойка *корня хрена* обладает гепатозащитными функциями и может использоваться как профилактическое и вспомогательное средство при лечении болезней печени. Готовится она следующим образом:

20 г корня хрена вымыть, очистить от кожуры, порезать на небольшие кусочки, залить 200 мл водки в стеклянной посуде с плотной крышкой. Настоять неделю.

Принимать по 15 капель 2 раза в день перед обедом и на ночь.

Столь небольшое количество алкоголя печени повредить не может, а вот экстракция полезных веществ корня в водке происходит гораздо лучше, чем в воде. Да и всасывание происходит практически во рту.

Б.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВ,
доктор тибетской медицины.

О БОЛЕЗНЯХ РЕЗЕЦИРОВАННОГО ЖЕЛУДКА

Ильяс Иванович Воронцов уже известен нашим читателям по ряду публикаций в вестнике «ЗОЖ» и в журнале «Предупреждение Плюс». Все эти материалы в основном касались тем гастроэнтерологии, то есть проблем пищеварения. Доктор Воронцов принадлежит как раз к той редкой ныне категории врачей, которые обладают авторскими методиками лечения заболеваний. Не надо повторять, что это требует значительных усилий и характеризует творческую натуру, способную на нестандартный подход к проблеме, в решении которой наука зашла в тупик.

Как раз таким тупиком является удаление желудка или какой-то его части. Мы обратились к Ильясу Ивановичу с просьбой поговорить на эту тему без особой надежды получить какой-то интересный материал. Однако доктор нас удивил. Тема вызвала у него настоящий энтузиазм. Так что те, кто писал нам по поводу резекции желудка, и прочие граждане, «слабые на желудок», навострите уши.

Говоря об оперативном вмешательстве в деятельность той или иной системы нашего организма, следует начать с вопроса, который всегда актуален: как предупредить болезни, при которых хирурги вынуждены оперировать, удаляя часть желудка, то есть резецировать (от латинского resectio — обрезывание) тот или иной отдел органа. А часто ли приходится оперировать больных? Да, к сожалению, часто. Поэтому проблема имеет не только медицинское, но и социальное значение. Дело в том, что на лечение больного язвенной болезнью, например, затрачиваются огромные средства (лекарства, больничные листы, санаторное лечение). И не все-

гда терапевтические средства бывают эффективны, тогда больного назначают на операцию, которая сама по себе стоит немалых денег (не важно чьих – самого больного или государственных), но влечет за собой массу негативных эмоций: от физических до психологических. После операции больной не менее 3-4 месяцев нетрудоспособен. При удовлетворительном состоянии человек может быть выписан на работу. Но примерно каждый второй оперированный переводится на инвалидность. Вот так. А нетрудоспособные люди, как известно, живут на пенсию по инвалидности, размеры которой оставляют желать лучшего. Тут не только на лекарства, на элементарные продукты и то с трудом хватит. Поэтому я призываю всех следить за своим здоровьем, не заниматься самолечением и при малейших жалобах обращаться за квалифицированной помощью к специалистам. Ведь операция – это не только удаление какого-то органа, что само по себе нелегко, но и колоссальный стресс для всего организма, который может повлечь за собой всевозможные осложнения.

Итак, давайте разберемся: при каких болезнях чаще проводят резекции желудка? Конечно, при язвенной болезни. Точнее сказать – в тех случаях, когда терапия бессильна и потому проявляются осложнения язвы: сужается выходная часть желудка за счет образования рубца (врачи называют это осложнение «стеноз»), или дно язвы проникает («пенетрирует») в соседний орган, или язва начинает кровоточить из-за разрушения кровеносного сосуда.

У медиков есть такое выражение: «прогресс хирургии — позор терапии». И в этом есть доля горькой правды. Правда заключается еще и в том, что «язвенники» по глупости, по-другому и не скажешь, безобразно относятся к своему здоровью. Причем, по моим собственным наблюдениям, пожилые больные никак не могут забыть советский принцип «врачи все равно будут обязаны мне помочь», а молодые никак не хотят понять, что заботиться о здоровье нужно с юных лет.

Бывают случаи «немых» язв, когда вдруг, на фоне, казалось, хорошего здоровья, открывается язвенное кровотечение или язва, ранее никак себя не проявляющая, перфорирует, то есть разрушает, стенку органа, вызывая риск перитонита – крайне опасного для жизни заболевания. По правде сказать, «немые» язвы бывают лишь у немых больных. А это чаще всего люди, которые не обращают внимания на свои ощущения, или те, кто использует какие-то средства лечения по совету знакомых или просто начинает соблюдать диету, как при гастрите, холецистите или панкреатите, не имеющую никакого отношения к данной патологии.

Не менее часто, по нынешним временам, оперируют больных по поводу рака желудка. Только при этом заболевании объем удаляемой части гораздо больше, не менее 1/2, или весь желудок удаляют.

Итак, резекция желудка – это операция вынужденная и калечащая. Как сделать, чтобы оперировали как можно реже, чтобы избавляли больного не путем удаления части органа, а как-то по-другому?

Немного истории. Примерно в 70-80-е годы прошлого века широко начали оперировать на нервах самого желудка, с тем чтобы уменьшить кислотообразование. И даже бытовало такое выражение среди врачей: «нет кислоты – нет язвы». Первые годы наблюдений за больными после такой операции («ваготомия») были обнадеживающими: не было язвенных болей, во время эндоскопии (осмотр слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки) язва рубцевалась. Но качество жизни таких людей нельзя было назвать хорошим. Это объяснялось тем, что желудок превращался в мешок (ведь перерезали не только те нервы, которые были ответственны за выработку кислоты, но и двигательные, обеспечивающие сокращения, перистальтику и порционное опорожнение желудка), а это сопровождалось постоянным ощущением переполнения, вздутия и т.д. И что особенно огорчало и больных, и врачей – язвы образовывались вновь!

С появлением мощных лекарственных средств, снижающих кислотность желудка, таких как ранитидин, квамател, омез, париет, операции ваготомии стали делать все реже и сейчас, пожалуй, проводятся только в крайних ситуациях.

Большая надежда на успешное лечение язв появилась в начале 80-х годов, когда австралийские ученые Маршалл и Уоррен (Нобелевские лауреаты по медицине за 2005 год) опытами на себе доказали, что «виновником» гастритов и язв является микроб под названием пилорический хеликобактер. И тут началась настоящая эйфория: врачи начали «налево-направо» назначать антибиотики и другие противомикробные средства для лечения гастритов и язвенной болезни. Вскоре выяснилось, что микроб от этих лекарств вовсе не погибал, но приобретал особо агрессивные качества, как бы «мстил» за нашу недальновидность.

Между прочим, мы наступаем на эти грабли уже не первый раз. В 50-60-е годы весьма широко и с хорошими результатами лечили больных, например с воспалением легких, пенициллинами. Благодаря этому антибиотику люди перестали умирать от пневмонии. Затем появился стрептомицин, который остановил на некоторое время туберкулез. У человечества даже появилась мечта, к сожалению, призрачная, полного избавления от этого страшного заболевания! Да не тут-то было... Возбудители и пневмонии, и туберкулеза, и гнойных заболеваний приспособились к известным в то время антибиотикам и «пошли» искать новые жертвы. Медики и фармацевты синтезировали средства более сильные. Но мутанты микробов всегда в конце концов пересиливали все известные к тому времени антибиотики. Тогда синтезировали еще более мощные... Одним словом, «гонка наперегонки» между микробами и врачами, которые «бегут с антибиотиками наперевес», идет пока не всегда в пользу врачей и их пациентов. И в этом мы убедились еще раз в борьбе с самой, как оказалось, распространенной инфекцией человека – пилорическим хеликобактером. В середине 90-х годов по рекомендации Европейской группы по изуче-

нию этой инфекции начали использовать три противомикробных средства. И что? А то же самое, что и при применении двух... Затем в начале этого века решили использовать четыре средства... И что?! А то же самое. Число больных язвенной болезнью не уменьшилось, число хирургических осложнений язв увеличилось. Это кого угодно может привести в отчаяние и меня, естественно, тоже. И вот иду ли я по улице, еду ли в транспорте, вижу картинку, которая и в страшном сне не приснится – группы из нескольких человек сосут по очереди из горла одной бутылки разные модные шипучие, с градусом или без него, напитки. Откуда эта дикость?! Трудно представить себе нормального человека, который бы стал пить просто из немытого стакана!

Все, хватит. Ведь мы начали говорить о предупреждении болезней, при которых терапевты по многу месяцев безуспешно лечат своих пациентов, затем хирурги вынуждены удалять часть желудка, а их больные лишаются возможности быть здоровыми. Так мы с читателями обсудили эту тему. Только подытожим: инфекция, вызывающая язвенную болезнь (много данных и за то, что она в конечном итоге увеличивает риск рака желудка), циркулирует в «людской среде», то есть в окружающей нас природе не выявляется, а передается от человека к человеку.

Вот теперь перейдем к самой сути вопроса – как быть тем, кто уже перенес операцию резекции желудка? Прежде всего следует сказать о том, что при удалении части желудка человек лишается резервуара, в котором скапливается пища и начинается процесс ее переваривания. Пищевая масса обеззараживается (именно обеззараживается под действием концентрированной соляной кислоты), и только затем пищевой химус (смесь пищи и желудочного сока) порциями (именно отдельными порциями!) поступает в двенадцатиперстную кишку. Этим все сказано: после резекции нет резервуара, нет желудочного сока, нет обеззараживания, нет порционного поступления в кишку. Что остается? А остается культя желудка с продолжающимся воспалением («гаст-

рит культи»), место соединения с кишкой (называется «анастомоз»), практически постоянно представляющее собой раневую поверхность. В результате пища в том же виде, какой она была во рту, сразу же переходит, «проваливается» в кишку. Простые сахара в этом случае быстро всасываются в кишечнике, переполняя глюкозой кровь, так как инсулин, ответственный за превращение глюкозы в энергию и образование гликогена (своего рода «крахмал» животных), не успевает образовываться в достаточном количестве. Благодаря пищеварительному действию сока поджелудочной железы процесс переработки, расщепления белков, жиров и углеводов, к счастью, продолжается, но недостаточно полно. Начинается то заболевание, которое и называется «болезнь оперированного желудка».

Что же делать, чтобы уменьшить проявления этой болезни?

Во-первых, не допускать или своевременно лечить болезни органов полости рта.

Теперь, надеюсь, всем это понятно. Если во рту есть кариесный зуб, продолжается воспаление десен, то вся инфекция, минуя «желудочный барьер», попадает в кишечный тракт и вызывает вздутия живота, метеоризм, неустойчивый стул, что пагубно влияет на здоровый желудок. А о резецированном и говорить нечего.

Во-вторых, уменьшить до минимума или вовсе не принимать простые сахара.

Для любителей сладкого существуют стевия, самый сладкий, слаще самого сахара, растительный продукт, а также фруктоза и, наконец, мед. Зачем эти ограничения? Да затем, чтобы не было перегрузки поджелудочной железы, которая вырабатывает инсулин, расщепляющий углеводы до глюкозы. Если бы пища по-прежнему поступала в кишечник порциями, то и проблем бы было меньше, но мы с вами установили, что резервуарную функцию желудок утратил.

В-третьих, необходимо остановить воспаление в культе желудка.

Как этого добиться? Давайте вначале выясним, почему продолжается «гастрит культи». Вы помните, что смысл ре-

зекции или ваготомии при язве – прекратить выработку соляной кислоты. Но таким путем невозможно избавиться от инфекции, от того же, к примеру, пилорического хеликобактера или любой другой инфекции. Здесь мне могут возразить: какая инфекция может остаться, если после операции обязательно, как бы для профилактики послеоперационных осложнений, назначают самые сильные или даже сильнейшие резервные антибиотики. Вот тут-то и «собака зарыта». Дело в том, что никогда нельзя быть уверенным в универсальном антибактериальном действии антибиотиков, пусть даже самых сильных. Больше того, нам с вами теперь известно, что до того, как оперировать, больному проводили, иногда неоднократно, курсы лечения язвенной болезни антибиотиками. В результате инфекция становится нечувствительной практически ко всем антибиотикам. Что делать? У меня достаточно оснований утверждать:

в таких сложнейших ситуациях следует использовать природное уникальное обеззараживающее средство — серебряную воду.

В 60-70-е годы прошлого века довольно широко в аптеках продавали прибор – серебряный ионизатор. С «наплывом» антибиотиков спрос на это устройство упал, и его производство тогда прекратили. Сегодня он вновь появился под разными названиями (есть и «Георгий», и многие другие). Прибор во многих случаях просто становится палочкой-выручалочкой.

Прием серебряной воды обеспечивает барьерную, то есть обеззараживающую, функцию оставшейся части желудка, предохраняя таким путем инфицирование кишечника, и прекращает воспаление в слизистой оболочке.

А как с ограничениями в питании, надо ли соблюдать диету, спросит заинтересованный читатель. Ответ мой будет отличаться от того, что слышали наши больные: «И это низзя, и то вредно, и вообще... жить опасно». Каждый, кто внимательно прочитал начало моих пояснений о сути болезней и особенностей ситуации, сложившейся после резекции, должен «взять себе в голову» следующее.

Если вы лишились органа, в котором образуется пищевой химус, процесс еды, процесс жевания должен превратиться в «культ», то есть химус надо получить во рту. Только вот начинать следует со вторых блюд.

И не важно, что вы едите – жареное мясо, манную кашу или суп. И мы теперь знаем почему – после резекции нет механизма, регулирующего порционное поступление пищи в кишечник. Что же касается ограничений тех или иных блюд и продуктов, то, по моим наблюдениям, больные вскоре после операции сами прекрасно ориентируются, какие продукты им можно есть, а какие нельзя.

Вот, пожалуй, все, что касается этой сложнейшей проблемы.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук, доцент.

ПРОБЛЕМЫ ВОЗРАСТА: АТЕРОСКЛЕРОЗ

гипертония, инсульт, ИБС, стенокардия

Работая с пациентами и письмами читателей, я сделал вывод, что основная масса людей после пятидесяти лет подвержена заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Об этом же свидетельствует официальная наука — геронтология, которая занимается проблемами людей пожилого возраста.

Процессы старения и продолжения жизни – это извечные темы, которые всегда интересовали человечество. В разные времена ученые умы исследовали причины старения и пытались хоть как-то приостановить этот процесс, алхимики и шарлатаны от науки пробовали изобрести различные эликсиры молодости. Однако по мере развития науки мы все больше и больше приходим к выводу, что старение – это следствие наших наработок за прожитую жизнь, и остановить этот процесс пока невозможно. Но в чем же состоят причины этого процесса? В этом мы сегодня и попытаемся разобраться.

Почему люди пожилого возраста чаще молодых страдают заболеваниями, связанными с сосудистыми патологиями головного мозга? Такими как: энцефалопатии, вегетососудистые дистонии, инсульты (геморрагические и ишемические), ухудшение памяти, снижение слуха и зрения, головные боли, мигрени, нарушения речи, мыслительных способностей, эндокринные болезни, повышение внутричерепного давления, опухоли и т.д.

Косвенно или напрямую причиной всех или почти всех «мозговых» болезней является атеросклероз сосудов, сни-

жение или прекращение кровотока в них. С возрастом в нашем организме происходят процессы, приводящие к нарушению кровоснабжения, уплотнению стенок сосудов, часть которых перестает функционировать, что приводит к частичной или полной гибели мозговой ткани. В связи с этим лечебные и профилактические мероприятия направляются на борьбу с атеросклерозом и его последствиями, на укрепление сосудов, повышение их эластичности, на снижение вязкости крови, уровня холестерина вообще и липопротеидов низкой плотности в частности.

Немаловажное значение имеет повышение способностей тканей мозга переносить кислородное и биологическое голодание.

Что надо делать в этом направлении? Итак, все по порядку.

МОЗГ НАДО ТРЕНИРОВАТЬ

Неработающий орган теряет свои функциональные способности, начинает давать сбои и в конечном счете атрофируется. Если мозг не нагружать, именно так все и происходит. Поэтому очень важно тренировать его каждодневно. Рекомендации по этому поводу простые, и выполнить их совсем не сложно.

Пожилым людям нельзя резко выходить из творческого процесса. Выйдя на пенсию, им нужно продолжать следить в информационном плане и в практическом смысле за новинками своей профессии. Но этого бывает мало, тогда рационально заняться иным видом интеллектуальной деятельности: читать книги, вести переписку с родственниками или друзьями, писать в «ЗОЖ», в конце концов! Но выполнять предлагаемое следует творчески: читать с дальнейшим пересказом и обсуждением прочитанного, стремиться проанализировать или обобщить полученную информацию.

Память-то страдает от склеротических процессов. Вот и надо ее тренировать! Стремитесь не только удержать память на определенном уровне, но и углубить, развить ее.

Для достижения хороших результатов рекомендую брать

стихи, песни или молитвы в качестве материала для запоминания. Поставьте себе задачу — заучивать 1 стихотворение в неделю! Запомнив одно, беритесь за второе, третье и т.д. Но обязательно держите в памяти заученное. Не пугайтесь, начинайте смело! Всякое большое дело начинается с первого шага. У вас получится!

Зачастую склеротические процессы в головном мозге могут привести к изменению характера человека. Тогда начинают превалировать мнительность, эмоциональная лабильность, обидчивость. Со стороны это может выглядеть как подозрительность, придирчивость, мелочность и пр.

Если такая тенденция у вас — бороться сложно. Если у близкого человека — набирайтесь терпения, правильно, со знанием дела реагируйте на все это. Помогать кому-то проще. Лечить себя — сложно, но можно. Здесь, наверное, потребуется и врачебная помощь, участие психиатра, психотерапевта, психолога. Этого не следует стесняться, это ваша жизнь, ваше здоровье.

Ну а возможности народной медицины — тоже не маленькие. Возьмем, например, траву *зверобой* — хороший антидепрессант, улучшает сон и успокаивает нервную систему. Дополним *хмелем, мелиссой, шалфеем*. Из растений, которые снижают уровень холестерина, рекомендую *корень одуванчика, хвощ или якорцы*. Для разжижения крови подойдет *донник (цветы)*.

Перечисленные травы взять в равных весовых пропорциях, скажем, по 50-70 г. Не помешают боярышник, пустырник и перечная мята, их возьмем в 2 раза меньше. Приготовьте 450-550 г трав, измельчите их, чтобы можно было просеять через дуршлаг. Достаточно заварить 2 ч. ложки этой смеси на 1,5 стакана воды, подержать на слабом огне 5-7 минут, дать настояться не менее часа, затем процедить. В настой можно добавить 2 ч. ложки меда (усиливает действие трав) и по 1 ч. ложке аптечных настоек мяты, пустырника или полыни. Это дневная норма. Принимать по 5-6 ст. ложек 3 раза в день за 20-30 минут до еды, задерживая лекарство во рту на 1-2 минуты. Этим

достигается более быстрое попадание природных веществ в кровь. Курс лечения — от 1,5 до 6 месяцев. Можно без перерыва.

Иногда во время лечения требуется «поправить» действие сбора. Ведь речь идет об уже немолодых людях. Пошли перебои в работе сердца — аритмия — увеличивайте долю *боярышника, мелиссы*.

Можно параллельно принимать измельченный в порошок на кофемолке желтушник 2-3 недели 2 раза в день на кончике ножа, рассасывая во рту.

Или, если у вас к концу дня отеки на ногах — введите в сбор 30-50 г *полпалы или листьев березы* (можете ощипать банный березовый веник).

Лечение дополняйте приемом цветочной пчелиной пыльцы. Достаточно 1/2 ч. ложки 2 раза в день, держать во рту до полного рассасывания.

Из «заморских» трав хороший эффект наблюдается от приема *гинкго-билоба и спирулины*. Хороши соки *калины, софоры, крапивы и дурнишника*.

Дневная доза ягодных соков — 3-5 ст. ложек, травяных — 2-3 ч. ложки. Соки добавлять в настои трав или разводить небольшим количеством воды. Принимать до еды. Курс лечения — 2-3 месяца каждым видом сока.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА АТЕРОСКЛЕРОЗА СОСУДОВ СЕРДЦА И ГОЛОВНОГО МОЗГА

Сразу перейдем к практической стороне дела. По мнению мировой и российской кардиологической медицины, основным средством предупреждения и лечения является движение. Здоровый и больной человек должен стремиться не на диван, а в лес, на стадион, в спортзал, на огород, по грибы и т.д. Это звучит банально, устарело, но это действует. Действует для каждого из нас.

Здесь я полностью поддерживаю своего коллегу, доктора Бубновского, который сегодня известен как ведущий кинезитерапевт, специалист, врач, главным лекарством которого является движение.

Один только факт — при совершении движения понижается общий уровень холестерина и особенно липопротеидов низкой плотности, т.е. основного вещества, ответственного за возникновение атеросклеротических отложений в сосудах. Так что, дорогие наши читатели, двигайтесь. Передавайте свои знания более молодым поколениям своих родственников, друзей и наследников. Привитая с детства любовь к движению, спорту, активному образу жизни — долгоиграющая и действенная мера по предупреждению атеросклероза.

Активный человек, который придерживается здорового образа жизни, никогда не станет курить. Этим самым исключается фактор риска, приводящий к появлению атеросклероза. А те читатели, которые получили эту опасную болезнь и продолжают курить, пусть серьезно задумаются над будущим своих сосудов. Особенно сосудов нижних конечностей, сердца, почек и головного мозга.

По поводу еще одного фактора риска — питания и его характера мнения современных ученых расходятся. Одни придерживаются мнения «старой» школы: чем больше съешь холестериновой пищи, тем выше риск заболевания атеросклерозом. Здесь Россия и западный мир не расходятся во взглядах. Но есть и оппоненты, заявляющие, что количество «опасной» пищи не имеет значения. Как это часто бывает, правильное решение вопроса находится посередине. Двигайтесь, не курите, правильно питайтесь — и атеросклероз к вам не придет. Правда, этим не исчерпывается комплекс предупреждающих мер. Высокая психическая и эмоциональная нагрузка современных людей ведет к постоянному напряжению всех систем и поддерживает высокий уровень холестерина в крови. Наследственность, повышение сахара вносят свою лепту в атеросклеротический процесс и являются дополнительными факторами риска.

В июле 1995 года ко мне обратилась супруга больного К., который перенес острый ишемический инсульт головного мозга. До этого он 15 лет страдал от гипертонической болезни, повышенное давление не лечил, но при этом не курил, работал инженером-конструктором.

Врачи установили, что все анализы пациента К. были в норме. Повышен был только уровень холестерина до 9 единиц и липопротеидов низкой плотности (ЛПНП). Отец и мать К. (а ему на то время было 58 лет) ушли из жизни рано по причине инсульта (отец) и инфаркта (мать).

Выслушав жалобы К. и изучив его анамнез, я специально для него подобрал травы: *одуванчик, донник лекарственный, хвощ полевой, сушеница болотная, цветы софоры и корень пиона*, в равных пропорциях по весу, всего 600 г. Растения измельчены до 2-3 мм и хорошо перемешаны.

Сбор №1

В первые 2 недели на 300 мл воды добавляли 2 ч. ложки сбора, доводили до кипения и после выдерживания на огне в течение 5-7 минут ставили настаиваться в тепле на 1-1,5 часа. В сцеженный настой я рекомендовал добавлять по 2 ч. ложки соков мяты и пустырника, а также 1 ч. ложку настойки якорцев стелющихся и 2 ч. ложки меда. Больной принимал по 50-60 мл 5-6 раз в день до или после еды.

С третьей недели он перешел на дозу 1 ст. ложка на 400 мл с добавлением по 1 ст. ложке каждого сока и меда.

После 2 месяцев лечения состояние его заметно улучшилось: снизилось давление, он стал спокойнее (до этого был агрессивен, плаксив, мучила бессонница).

Второй курс лечения К. длился 2,5 месяца.

Сбор №2

В состав сбора вошли травы: корень одуванчика и хмель — по 1,5 части; ягоды боярышника и пол-пала — по 1 части; корень девясила, шиповник и семена дикой моркови — по 0,5 части. Соки хвоща и цикория, настойка полыни и валерианы — в тех же дозах. Вес сбора — 750 г. Курс — 2,5 месяца, перерыв — 2 недели.

В результате фитотерапии холестерин снизился до 6,5 единиц, больной стал более активным, произошло улучшение речи, улучшилось настроение. Кровяное давление установилось в пределах 160-140 на 100-90 мм рт. ст. Сон также начал восстанавливаться.

Больной в дальнейшем принимал сбор №1 и №2 с соками *одуванчика, софоры и донника. Настойки боярышника, перечной мяты, хмеля и якорцев.* Травяные сборы заваривались в расчете 2 ч. ложки на 400 мл воды. Курсы по длительности не менялись.

Инсульт – заболевание достаточно серьезное, и лечение не может быть быстрым. Мой пациент и его близкие проявили настойчивость, терпение и последовательно выполняли все рекомендации. И только через год он впервые вышел на улицу с помощью супруги. До этого ему было невозможно преодолеть спуск и подъем на пятый этаж без лифта.

В последующие годы больной К. продолжал принимать несколько измененные сборы. Приходилось снижать сахар (добавляли *козлятник, створки фасоли, лист ореха*), бороться с хроническим бронхитом (вводили *ряску и эхинацею* для восстановления иммунитета), пил 2 месяца цитросепт (вытяжка из семян грейпфрута) в качестве эффективной замены антибиотикам.

До настоящего времени уровень холестерина у пациента держится в пределах 5,5-6 единиц, ЛПНП не превышают норму. К. — инвалид 2-й группы, но продолжает работать на дому, выполняя задания своего НИИ.

Теперь я подробно опишу действие каждой травы на организм человека, которые принимал мой пациент, чтобы вы могли сами корректировать состав сбора «под себя».

1. *Одуванчик (корень)* — улучшает аппетит, желчеобразование и ее выделение, усиливает мочеотделение, снижает холестерин, снимает спазмы внутренних органов и сосудов, действует как легкое слабительное, повышает зрение, является богатым источником микроэлементов и витаминов.

2. *Донник лекарственный (цветы)* — уменьшает сверты-

ваемость и вязкость крови, успокаивает нервную систему, уменьшает боль, кашель, улучшает кровоснабжение на уровне капилляров — микроциркуляцию, смягчает кашель и тормозит воспаление, повышает количество лейкоцитов в периферической крови (важно при химиотерапии).

3. *Хвощ полевой* — обладает мочегонным действием, кровоостанавливающим, восстанавливает баланс микроэлементов, способствует заживлению ран, предотвращает образование и разрушает соли, укрепляет сосуды. Повышает количество лейкоцитов, как донник.

4. *Сушеница болотная* — уменьшает давление крови и воспаление, расширяет сосуды, замедляет пульс, слегка послабляет, уменьшает спазмы, успокаивает нервную систему, препятствует воспалению, губительна для микробов.

5. *Софора японская (цветы)* — укрепляет стенки сосудов, повышает их эластичность, снимает интоксикацию, важный источник рутина, ускоряет заживление ран.

6. *Корень пиона* — успокаивает, мягко воздействует на сосуды, углубляет сон, обезболивает, регулирует менструальный цикл, действует как противокашлевое, противосудорожное, противоопухолевое средство.

7. *Мята* — обезболивает, усиливает аппетит, расслабляет кишечник, успокаивает нервную систему, снимает спазмы, действует как желчегонное и желчеразжижающее, снотворное средство.

8. *Трава пустырника* — снимает спазмы, успокаивает, уменьшает давление крови, урежает пульс, усиливает сердечные сокращения, выделение мочи, углубляет сон, способствует заживлению ран, улучшает пищеварение.

9. *Ягоды боярышника* — тонизируют мышцу сердца, снижают давление, спазмы сосудов, успокаивают, углубляют сон, уменьшают явления склероза сосудов.

10. *Шишки хмеля* — успокаивают нервную систему, увеличивают отделение мочи, уменьшают воспаление и боль, ускоряют заживление, укрепляют стенки сосудов, регулируют минеральный, гормональный, жировой обмен, пищеварение, действуют как снотворное.

11. *Девясил (корень)* — улучшает пищеварение, обмен веществ, иммунитет. Способствует разжижению и выведению желчи, мочи, снижает уровень холестерина.

12. *Пол-пала* — обладает мочегонным, солерастворяющим, противовоспалительным действием.

13. *Цикорий (трава и корень)* — снижает уровень сахара, способствует отхождению желчи, снижает уровень холестерина, улучшает функции ЖКТ и печени, усиливает отхождение мочи и растворяет соли. Цветы растения благотворно влияют на сердечную мышцу, успокаивают нервы, тормозят развитие опухолей в щитовидной железе, улучшают обмен веществ, поддерживают и тонизируют организм.

14. *Семена дикой моркови* — укрепляют стенки сосудов, снижают холестерин, растворяют и выводят соли, снимают спазмы, воспаления, убивают микробы.

Разберу еще один клинический случай.

Больная В., 75 лет. Москвичка, мастер-оператор, на пенсии. Диагноз — ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет 2-го типа, ожирение 4-й степени, жировой гепатоз, гипертоническая болезнь 3-й степени, варикозная болезнь (осложненная трофической язвой голени). Мочекаменная болезнь (ураты), пиелонефрит, подагра, диэнцефальный синдром.

Схема лечения этой пациентки выглядела следующим образом.

1-й этап — 1 месяц. Назначен очищающий сбор из мочегонных, слабительных, сахароснижающих и сосудистых трав, который она принимала из расчета

1,5 ст. ложки сбора на 0,5 л воды с добавлением сока софоры (1 ст. ложка в день) и 1 ст. ложка солевыводящей микстуры.

В сбор вошли в равных весовых частях: лист брусники, календула, спорыш, пол-пала, кора крушины, жостер, крапива, лист грецкого ореха, одуванчик, галега, софора, донник.

За этот период несколько снизилось давление, упал вес на 5,5 кг. Остальные показатели остались на прежних значениях.

Без перерыва перешли ко **второму этапу — 2 месяца.**

Назначен атеросклеротический сбор — *боярышник (цветы и ягоды), якорцы стелющиеся, хвощ полевой, омела белая, плоды каштана, корни валерианы, лист грецкого ореха, пустырник и кирказон.* Все компоненты взяты в равных весовых пропорциях.

1 ст. ложку смеси залить 0,5 л воды. Нагреть до кипения и варить 5 минут. Настоять 1 час, процедить, добавить 1 ст. ложку сока мяты и 2 ч. ложки настойки корня пиона. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды, а остаток выпить перед сном.

В результате лечения у больной улучшились показатели ЭКГ (сердце стало получать больше кислорода и питательных веществ), уменьшилась одышка, женщина стала больше ходить пешком. Вес снизился еще на 4 кг, исчезло головокружение.

Сделали перерыв 2 недели.

3-й этап — 1,5 месяца.

Сбор трав состоял из 300 г предыдущего сбора и 300 г диабетических трав, взятых по 60 г: *корни цикория и одуванчика, козлятник, створки фасоли, крапива и лист черной смородины.*

Для заваривания: 1 ст. ложку смеси трав залить 0,5 л кипящей воды, оставить на 5-7 минут на слабом огне под крышкой, настоять 1 час и процедить. В настой добавить по 1 ч. ложке настоек календулы, пустырника, семян дикой моркови.

Принимать по 100 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды. Остаток выпить на ночь.

Одновременно больная делала примочки на трофическую язву на голени:

1 ч. ложка травы кирказона заливалась на ночь 1 стаканом кипяченой воды. Утром процеживать через 5-6 слоев марли. Стерильная салфетка накладывалась на рану утром и вечером. Размеры язвы 3х4 см уменьшились до 1х1 см.

В результате этого лечения уровень холестерина крови с 10 единиц снизился до 7,5. Сахар стабилизировался на 7 единицах, давление 150-160 на 100-90. УЗИ показало, что явления жирового гепатоза стали меньше — уменьшился верти-

кальный размер печени, улучшились печеночные показатели крови. Вес снизился еще на 3 кг. Уменьшились размеры камней в почках. Прошли явления пиелонефрита.

Для **4-го этапа** лечения был подобран сбор, который по составу схож с предыдущим. Дополнительно в него добавлен *корень одуванчика* — 50 г, *семена петрушки, тмина, кориандра* — по 80 г, *мелисса* — 100 г.

1 ч. ложку сбора заварить 200 мл кипятка, выдержать в тепле 2 часа, затем процедить и добавить в настой сок грецкого ореха — 1 ст. ложка (на 3 приема до еды). Этот состав необходимо пропить 1 месяц. Затем в настой добавить сок омелы — 2 ч. ложки на стакан и принимать 2 месяца, в последующем — 1 ст. ложка на 2-3 месяца приема.

Этот этап лечения рассчитан на 6-8 месяцев, 2 из которых уже прошли. Больная отмечает улучшение состояния, ее лечащий врач снизил норму гипотензивных лекарств, которые она принимала параллельно с фитотерапией. В итоге женщина потеряла еще 5 кг веса, язва полностью зарубцевалась, но я ей назначил аппликации масла зверобоя на голень курсом 3-4 месяца. Холестерин и сахар крови остаются пока на прежнем уровне.

История болезни моей пациентки приведена в качестве примера не случайно. Ее «букет» возник первоначально на фоне повышения холестерина крови, который привел к склерозу сосудов сердца и головного мозга (ИБС и гипертоническая болезнь, стенокардия), затем — ожирение и сахарный диабет, варикозная болезнь и жировой гепатоз... Список можно продолжить перечислением большого числа заболеваний. Такой пример возникновения одних и наслаивания других заболеваний очень характерен для большого количества наших сограждан. Но суть всего сказанного заключается в следующем: не допускайте и активно сопротивляйтесь атеросклерозу. Ибо дальше это делать будет труднее.

Заканчивая раздел профилактики и лечения атеросклероза, хочу сказать, что мы не охватили всех аспектов этой проблемы. Но на примерах лечения двух пациентов становится ясно, что фитотерапия здесь очень эффективна. Об этом же говорят мой

личный опыт, наблюдения моей мамы и дедушки, которые посвятили всю жизнь траволечению. Данные многих народных травников и маститых фитотерапевтов говорят о том же.

Хотелось бы привести список трав, которые используются в нашей семье для предупреждения и лечения атеросклероза и снижения уровня холестерина.

Мята, донник лекарственный, одуванчик обыкновенный, хвощ полевой, якорцы стелющиеся, мелисса, омела белая, боярышник (цветы и плоды), лист брусники, земляники, цветы клевера, каштана, лаванды, семена дикой моркови, укропа, плоды льна, каштана, рябины, спорыш, фиалка, талабан, корень смородины и лепестки подсолнуха, шишки хмеля, чернобыльник.

А теперь ознакомлю вас основными принципами лечения, чтобы можно было самостоятельно проводить фитотерапию.

Для приготовления своего сбора возьмите 5-7 доступных трав по 50-70 г. Добавьте по 1-2 травы в той же дозе по каждому из дополнительно имеющихся у вас заболеваний. Всего должно быть от 500 до 600 г сбора. Травы измельчить (пропустить через дуршлаг — как мерило измельчения).

В первые 2 месяца заваривают по 2-3 ч. ложки на 400 мл воды, дают покипеть 3-5 минут на слабом огне под крышкой. Настаивают от 1 часа до 7-9 часов без термоса, но под крышкой.

Из соков лекарственных растений рекомендую: *одуванчик, крапиву, софору, цикорий, чистотел, шиповник, хвощ, омелу, донник.*

Их добавляют в настой в дозе 1-2 ст. ложки на всю дневную порцию. Дополнительно сюда же вводят 2-3 ч. ложки меда.

Такую смесь принимают сначала дробно, т.е. по глотку в течение дня независимо от приема пищи. И так от 7 до 14 дней. Далее — по 70-100 мл за 20-30 минут до еды, до окончания сбора трав.

Рекомендую сделать небольшой перерыв, несколько изменить состав сбора, введя новые травы взамен или добавив к прежнему. Главное требование — чтобы вес сбора был в пределах 600 г.

Следующий курс.

Переходите на заваривание 1 ч. ложки сбора на 300 мл воды. Процедура приготовления такая же, но дробного приема уже не надо. Не забывайте про соки, не исключены и настойки трав из этого списка.

Последующее лечение и жизнеобеспечение в условиях «атеросклеротической» борьбы тоже отработано.

Дозу травы можно снизить до 1 ч. ложки на стакан. Курсы по длительности — от 2 до 3 месяцев. Составы сборов, названия соков и настоек необходимо менять. Помимо этого регулярно, 1 раз в 6 месяцев, показываться своему лечащему врачу, согласовывать с ним дозу принимаемых лекарств, а с фитотерапией вам всегда поможет «ЗОЖ».

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

БОЛЕЗНЬ ТРУДОГОЛИКОВ, ИЛИ КАК РАЦИОНАЛЬНО ЛЕЧИТЬ СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Быстрая утомляемость, нарушение сна, апатия, беспричинные страхи... Это, пожалуй, не полный список симптомов, с которыми, увы, сталкивались многие из нас. Одни считают, что причиной тому может быть авитаминоз на исходе зимы, и начинают принимать витамины, другие – игнорируют проявления болезни, загоняя ее вглубь, и лишь некоторые обращаются за квалифицированной помощью в медицинские учреждения.

Наш корреспондент Ольга Блинова обратилась к врачу высшей категории аллергологу-иммунологу, кандидату медицинских наук Андрею Анатольевичу ДЫШКОВЦУ с просьбой рассказать, что же на самом деле представляет собой синдром хронической усталости и почему данная патология не является отдельным заболеванием.

Впервые синдром хронической усталости (СХУ) был описан в 1984 году американским профессором А. Ллойдом. Основным признаком, по мнению Ллойда, является утомление, которое не исчезает даже после длительного отдыха и со временем приводит к значительному снижению работоспособности – как умственной, так и физической. На ранних стадиях заболевания могут отмечаться: слабость, нарастающие расстройства внимания, повышенная раздражительность и неустойчивость эмоционально-психического состояния; повторяющиеся и нарастающие головные боли,

не связанные с какой-либо патологией; расстройства сна и бодрствования в виде сонливости днем и бессонницы ночью; прогрессирующее на этом фоне снижение работоспособности; боли в суставах, обычно крупных, и в позвоночнике. Принято считать, что болезнь чаще всего регистрируется в районах с неблагоприятной экологией. И как следствие негативного воздействия этих факторов, страдает иммунная система человека.

С развитием химической промышленности, биотехнологий и пр. за последние 50 лет стало появляться огромное количество химических веществ и соединений, которые в природе в обычных условиях не встречаются. Это и лекарственные препараты, и модифицированные пищевые продукты, и моющие средства, и многое-многое другое, что мы относим к достижениям цивилизации. Однако не все новации в области науки и промышленности способен «переварить» наш организм. Это объясняется тем, что иммунная система человека начала сталкиваться с веществами, которых в природе не существует как таковых, отсюда и возникает ее напряженное состояние. А общается она с чужеродными веществами за счет проницаемости слизистых оболочек органов дыхания и желудочно-кишечного тракта. Неспроста в народе бытует мнение, что люди старшего поколения гораздо крепче молодежи. Конечно, ведь они просто росли в другом мире: не получали такого количества химических лекарственных препаратов, пили чистую воду, ели натуральную пищу. А современный человек вдыхает, выпивает и съедает огромное количество чужеродных для его биологии веществ. Естественно, 50 лет для развития промышленности – это прогресс, а для перестройки систем организма – ничтожный срок. Вспомните, сколько тысячелетий шла эволюция человека! Вот и приходится сегодня нашему организму расплачиваться за достижения в разных областях.

Заподозрить неполадки в иммунной системе несложно, вот самый простой пример: если вы заразились гриппом или другим респираторным заболеванием, испытываете сла-

бость, боль в горле, ломоту в костях и пр., а температура тела при этом нормальная, значит, хромает ваша защита.

На самом деле синдром хронической усталости – это собирательный термин — комплекс симптомов, которые нельзя объяснить другими причинами: неврологическими, физиологическими и т.д. Чаще всего синдрому подвержены люди больших мегаполисов. Обычно они работают в больших коллективах, их возраст от 20 до 50 лет, отдыхают они крайне мало, да и качество отдыха желает лучшего. Иными словами, это трудоголики, которые постоянно перегружают свой организм эмоционально и ведут малоподвижный образ жизни. Поэтому СХУ еще называют «диванной чумой» XXI века. Симптомы синдрома хронической усталости очень схожи с симптомами болезни Альцгеймера, атеросклероза, полинейропатии и пр., что встречается уже в более позднем возрасте и зачастую — как следствие того самого синдрома. Короче, все перечисленные факторы говорят о большой напряженности центральной нервной системы.

Однако не все врачи сегодня склонны верить в то, что усталость может быть болезнью. Именно поэтому многие больные сталкиваются с проблемой постановки точного диагноза, а ведь методика лечения синдрома хронической усталости имеет свои специфические трудности. Зачастую медики назначают своим пациентам массу анализов, многие из которых не только дорого стоят, но и не выявляют картину заболевания.

Основным исследованием, способным подтвердить диагноз синдрома хронической усталости, сегодня является иммунограмма на основании анализа крови.

Назначить и расшифровать ее может только врач аллерголог-иммунолог. Во всех крупных городах и райцентрах есть специализированные иммунологические лаборатории, где можно провести такие исследования. Они, как правило, существуют при центрах борьбы со СПИДом, станциях переливания крови и т.д. Стандартная иммунограмма в Москве в среднем стоит сегодня 2-2,5 тысячи рублей. Цена, конеч-

но, немалая, однако деньги не будут потрачены впустую, поскольку исследование дает важную информацию о характере повреждений и возможностях адекватной коррекции. Немаловажно помнить, что этот анализ надо правильно сдать, а именно: натощак, с утра, без предварительной значительной физической нагрузки, после полноценного сна, не курить, накануне вечером отказаться от приема сильнодействующих препаратов, спиртного. В противном случае исследование может превратиться в профанацию, то есть там могут быть обнаружены нарушения, которые не являются типичными для базового иммунного статуса.

Но иммунограмма – это только полдела. Большую роль играют клиническое обследование, жалобы больного, история жизни и заболеваний, симптомы, то есть то, что оценивает врач аллерголог-иммунолог в комплексе с иммунограммой. Ведь лечим мы не иммунограмму, а конкретного пациента. Поэтому для того, чтобы вовремя поставить диагноз и получить квалифицированную помощь, следует в первую очередь обращаться к врачу аллергологу-иммунологу, а не проводить исследования самостоятельно.

Как правило, при анализе возникают три исхода, при которых только специалист поможет разобраться: лечить или не лечить.

Итак, первый случай. У человека нет жалоб, и он пришел обследоваться из любопытства, а на иммунограмме выявились нарушения. В таких случаях принимается четкое решение: наблюдать пациента в динамике, контролировать в дальнейшем состояние его здоровья. Ведь иммунный статус может быть нарушен транзиторно (временно) и обратимо – вследствие психофизического стресса, химического отравления, и т.д.

Вторая ситуация, когда у человека есть жалобы на плохое самочувствие, а иммунограмма в норме. В этом случае системного нарушения иммунитета нет, а есть нарушение барьерной функции слизистых оболочек, то есть в целом иммунитет не нарушен. Если же эти жалобы находятся в

компетенции врача аллерголога-иммунолога, а не другого специалиста (скажем, отоларинголога), то он лечит пациента.

И третья ситуация, когда все просто: есть и патология, и нарушения, зафиксированные на иммунограмме. Тут картина ясна – пациента лечит врач аллерголог-иммунолог вместе с узким специалистом (урологом, гинекологом и пр.) в той области, где зафиксирована патология.

Иммунная система человека, точный характер тонких взаимодействий ее компонентов – это пока, по большому счету, «черный ящик», который еще предстоит полностью расшифровать.

Если у человека есть нарушение иммунной системы или хотя бы симптомы синдрома хронической усталости, нужно не просто внимательно отнестись к питанию, употреблению витаминов, а определиться с режимом жизни в целом: что мы едим, в каком режиме, частота отдыха, его полноценность, переключение с одного вида деятельности на другой. Тут необходимо себя переломить и сделать уступки в сторону здорового образа жизни. Профессиональную лекарственную терапию и фитотерапию назначит индивидуально каждому специалист. Я же перечислю общие правила, за соблюдение которых ваша иммунная система скажет вам большое спасибо.

1. Самое главное — наладить полноценный сон и снять нервную возбудимость. Ложиться спать до полуночи – это самый полезный сон, во время которого организм человека может восстановиться. Если из-за перевозбуждения вам не удается заснуть, попробуйте на начальном этапе принимать:

отвар мяты с 1 ст. ложкой меда, новопассит, негрустин, магний B_6, препараты из корня валерианы, корвалол или валокордин, которые снижают нервную возбудимость.

Кстати, корень валерианы можно не только пить в виде настоя или настойки, а дышать им.

В банку налить настой растения и подышать им перед сном несколько минут.

Можно сделать подушечку из сухого чабреца и корня валерианы, если нет аллергии на травы.

Пары обладают не менее успокаивающим действием, чем настои трав. Как правило, курс приема составляет 20-30 дней.

2. Необходимо повысить устойчивость нервных клеток к стрессовым воздействиям за счет приема растительных адаптогенов, возбуждающих организм.

Это настойки лимонника, женьшеня, элеутерококка (продаются в аптеках).

Принимать утром и днем за 30 минут до еды. В среднем расчет идет в зависимости от возраста человека – сколько лет, столько капель нужно развести в небольшом количестве воды. Курс лечения – 20-30 дней.

Если правильно сочетать возбуждающие (утром и днем) и успокаивающие (вечером) травы и настойки, вы сможете соблюсти суточный ритм, который нарушился из-за того, что человек-трудоголик постоянно держал свой организм в возбужденном состоянии и допускал нарушения этого ритма. Однако если у вас есть склонность к гипертонии, то дозу придется существенно сократить или отказаться вообще. Поэтому стоит понаблюдать за своим организмом и выработать наиболее благоприятный режим и дозировки.

3. Немаловажный аспект для человека с синдромом хронической усталости – подбор диеты.

В первую очередь необходимо снизить количество возбуждающих продуктов – специй, кофе и чая.

В последнее время стало модно пить чай матэ. Хочу предупредить, что это очень мощные стимуляторы, которые даже дают зависимость и, безусловно, влияют на возбудимость нервной системы. А вот зеленый чай без отдушек и примесей, выпитый без сахара и натощак, помогает организму вырабатывать специфические ферменты и обладает мягким адаптогенным действием.

Стараться избегать чрезмерного употребления сладкого и мучного в чистом виде (мед, шоколад, сдоба).

Однако это не означает, что надо себя лишить сахара, поскольку глюкоза – это питание для нервной системы и мозга. Допустимо съедать в день четверть плитки шоколада, одну булочку, 1-2 ст. ложки меда. Основной прием этих продуктов должен приходиться на первую половину дня, то есть то время, когда организм активно сжигает энергию.

Особое место в рационе питания должны занимать свежие фрукты и овощи. Великолепными свойствами адаптогенов обладают цитрусовые, большое количество микроэлементов содержится в яблоках.

4. Постарайтесь контролировать ежедневное употребление жидкости.

Основной прием должен приходиться на первую половину дня.

5. Большое значение имеет режим питания. Человек должен принимать пищу в одно и то же время. Это заставляет работать как часы желчевыводящую систему, поджелудочную железу и прочие органы. Можно сказать, что 50% успеха любой терапии, в частности, синдрома хронической усталости, вам обеспечено, если вы сумеете вписать свою жизнь в строгие рамки режима. Не забывайте, что кишечник – это та зона, через которую выводятся многие токсические вещества. А вылечить синдром хронической усталости без купирования интоксикации практически невозможно. Это прописные истины, но почему-то мало кто им следует. Поэтому советую всем следить за работой желудочно-кишечного тракта, питаться по часам, обязательно есть горячее, то есть как в детском саду.

Завтрак: каша или хлеб с маслом и сыром, чай, яйцо всмятку. Пусть это выглядит смешно, но некоторые мои пациенты съедают на завтрак тарелку супа или борща без специй, тем самым обеспечивая свой организм строительными материалами на целый день.

Обед – это основной прием пищи, именно поэтому в меню должны присутствовать белки.

А вот ужин может быть легким – овощи, фрукты, соки,

творог, овощные салаты, заправленные кисломолочными продуктами, на выбор.

Диетологи считают, что многие проблемы со здоровьем, в том числе и синдром хронической усталости, можно лечить правильно подобранным питанием. Но ни в коем случае не голодом. Голод – это стрессовая ситуация для организма, а мы должны, наоборот, всячески ему помочь снять нервную возбудимость, купировать проявления синдрома.

6. Повысить тонус организма помогут умеренные физические нагрузки. Это могут быть и пешие прогулки до или после работы, утренняя гимнастика, простые упражнения на растяжение, посещение спортзала, бассейна. Не ленитесь и возьмите за правило хотя бы по 15-30 минут в день делать несложные физические упражнения – они помогут наладить кровообращение. Бывает, что не всегда удается сделать зарядку утром, постарайтесь найти время за 2 часа до сна. Если вы не склонны к гипертонии, то попробуйте постоять 1 минуту на голове. Это позволит перераспределить кровообращение и даст необходимый тонус сосудам.

Не пренебрегайте контрастным душем по утрам и походами в сауну по возможности. Они хоть и не тренируют мышцы, зато являются прекрасной гимнастикой для сосудов.

Не хочу никого пугать, но предупредить стоит. Любые негативные проявления со стороны здоровья рано или поздно приводят к серьезным заболеваниям. Если не лечить синдром хронической усталости, то он может закончиться гипертонической болезнью. А это уже тяжелая патология, которая со временем прогрессирует и может осложниться нарушением центральной и периферической нервной системы (инфаркт миокарда, инсульт, нейропатия, различные парезы и параличи). Иными словами, лечить уже тогда надо будет не синдром, а тяжелые заболевания. Это только возможные варианты физической патологии. Для психики невылеченный синдром хронической усталости тоже не пройдет бесследно. Известны случаи, когда СХУ заканчивался тяжелыми депрессиями и психосоматическими расстройствами.

К сожалению, ни один специалист не сможет вам с уверенностью сказать, как быстро наступит выздоровление. Это зависит не только от квалификации врача, но и от состояния здоровья пациента и его желания следовать всем рекомендациям.

В заключение хочу дать совет: не испытывайте свой организм на прочность и при малейших подозрениях на синдром хронической усталости как можно скорее обратитесь к врачу, по возможности – аллергологу-иммунологу, обследуйтесь. Помните, что с болезнью лучше всего справляются те, кто не опускает руки. Поэтому сохраняйте оптимизм и целеустремленность в лечении недугов.

ПРО ВИТАМИНЫ, ТАБЛИЦУ МЕНДЕЛЕЕВА И ПАЛКУ О ДВУХ КОНЦАХ

Я поклонник применения яблочного уксуса и методик Б.В. Болотова. На практике использовал их на себе. Но публикация в журнале «Предупреждение Плюс» №1 за 2006 год меня смутила, и я теперь не знаю, что делать. Доктор Андреева не рекомендует употреблять яблочный уксус внутрь, если в моче обнаружены оксалатные камни. Пишу в надежде, что вы поможете разобраться в этом вопросе. Как быть тогда тем, у кого есть уратные или фосфатные камни? Можно ли в этом случае закислять организм и принимать царскую водку по Болотову? У него я таких ограничений не нашел или не заметил. Может быть, употребляя уксус и царскую водку, их негативное воздействие можно чем-то нейтрализовать?

Если у вас есть возможность помочь разобраться в этих вопросах, окажите, пожалуйста, такую любезность.

Адрес: Лесникову Александру Степановичу, 107076 г. Москва, ул. Потешная, д. 10, кв. 54.

На вопросы читателя отвечает врач общей практики Мансур Керсанович Гилязитдинов. Доктор Гилязитдинов — один из признанных в стране популяризаторов медицинских знаний, создатель оригинальных оздоровительных методик.

Итак, если у вас обнаружили оксалатные камни, поможет ли уксус их растворить? В зависимости от химического состава камней различают ураты — мочевые камни, образующиеся из солей **мочевой кислоты**, оксалаты – образующиеся из кальциевой соли **щавелевой кислоты** и фосфаты – образующиеся из солей **фосфорной кислоты.**

Что объединяет эти разные группы почечных камней? Конечно, все эти камушки очень болезненны, и возникают они из-за избытка кислоты! В данном случае неважно какой — мочевой, щавелевой или фосфорной — главное, кислоты!

А теперь ответьте на мой вопрос: а из чего, собственно, получают ваш любимый пищевой уксус, которым вы собираетесь растворять свои оксалаты? Александр Степанович, вы должны это знать. Правильно. Путем разведения концентрированной (иначе ее еще называют ледяной) уксусной кислоты водой. Улавливаете: кислоты!

Как можно избежать возникновения почечных камней, которые и образуются в организме благодаря избытку кислоты в моче, употребляя в пищу пусть даже и очень сильно разведенный фактор их возникновения — кислоту? Так что на ваш вопрос: можно ли растворить оксалатные камни приемом уксуса, отвечаем: нет, нет и еще раз нет.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КАМНИ ОБНАРУЖИЛИСЬ ВПЕРВЫЕ

Если камушки появились впервые, не надо впадать в панику, хвататься за голову и выискивать новейшие супердорогие средства лечения и ультрасовременные методы избавления от конкрементов. Поверьте, всегда найдутся люди, готовые погреть руки на вашей болезни. Есть такое понятие «от простого к сложному». Вот давайте и начнем с простого и попробуем разобраться в причинах своего недуга своей головой.

КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО КАМНЕЙ

Российскими урологами еще в конце XIX века впервые в мире было высказано предположение о взаимосвязи питания и вероятности развития мочекаменной болезни. Ведь все, что мы употребляем с вами в пищу в течение дня, рано или поздно выводится из организма. В том числе и с мочой. Человек есть то, что он ест. И если питание неправильное (а у подавляющего большинства населения нашей страны оно именно такое, причем не из-за нехватки денег, а из-за традиций), то всякая гадость в виде колючих камушков рано или поздно где-нибудь да осядет. Скорее всего, в почечной лоханке и мочеточнике.

Вообще моча — это сложнейшее химическое соединение,

в состав которого входят десятки определяемых (и сотни вероятных) химических составляющих.

Может, это сравнение не совсем уместно, но моча — это своего рода такой химический коктейль, в котором в растворенном, взвешенном состоянии находится практически вся таблица Менделеева. Обратите внимание: в растворенном и взвешенном. Это в идеале при правильном, сбалансированном питании и в здоровом организме.

А сейчас представьте, что в организм с пищей поступает избыточное количество определенных химических элементов. Куда девается избыток? Вот вы пришли в гости, вас чаем угостили, вы в чашку десять ложек сахара положили, потому что в гостях. Куда денется избыток сахара? Все, что не растворится, выпадет в осадок. Вот и с мочой точно так же — все избыточное, что раствориться не может, оседает сперва в виде песочка, а затем обрастает новыми песчинками (почти как жемчужина) и, достигнув определенной величины, начинает стучаться в поясницу. Причем иногда с такой силой, что глаза на лоб лезут. А начнешь разбираться — сами мы и виноваты. Едим не то и не в тех количествах.

Будь это ваш любимый уксус или избыточное количество щавеля, шпината, фасоли, свеклы, а также крыжовника, ревеня, клубники, перца, смородины, цитрусовых (особенно лимонов) — короче все то, что содержит щавелевую кислоту – и *оксалатные* камни вам гарантированы.

Любите продукты, богатые мочевой кислотой, — крепкие мясные бульоны, блюда из мозгов, почек, печени, телятины — получите в осадок *уратные* камни.

Вообще считается, что высокое содержание белков в пище приводит к увеличению в моче и в организме мочевой кислоты. Если у вас в моче обнаружены *кристаллы и избыток солей мочевой кислоты*, надо сократить потребление белковых продуктов — мяса, птицы, рыбы, сыра.

При *фосфатных камнях*, наоборот, показаны мясные, мучные блюда, растительные жиры; исключается молоко и молочные продукты, яичный желток; овощи и фрукты ограничиваются.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС КАМНИ

Сначала нужно сдать обычный анализ мочи. При мочекаменной болезни там всегда будут обнаруживаться соли. В зависимости от того, соли какой кислоты будут найдены, подбирается диета. Клинические исследования показывают, что правильно сбалансированная диета — более половины успеха в лечении и профилактике уролитиаза. Вот и начните с анализа мочи и с уточнения диеты.

ЧТО ЛУЧШЕ: НЕДОСТАТОК ПИЩИ ИЛИ ИЗБЫТОК

Лучше — золотая середина, но у меня есть такие данные. Британские ученые исследовали продолжительность жизни двух групп мышей. Так вот, та группа мышей, которая получала сбалансированный рацион, но вполовину меньше физиологической нормы, прожила дольше второй группы, которую кормили хорошо и много. В пересчете на человеческое время это примерно плюс 30 лет жизни.

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ ОБРАЗОВАНИЕ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Последнее время у нас какой-то витаминный бум в стране разразился. Раз витамин происходит от слова «вита» — жизнь, значит, все думают, что без витаминно-минеральных комплексов и шагу ступить нельзя. Должен напомнить, что витамины — это палка о двух концах. Можно получить одним концом в случае нехватки витаминов и точно с такой же силой другим ее концом при избытке витаминов.

В любом медицинском справочнике вы найдете три характеристики насыщенности человеческого организма витаминами. Авитаминоз, гиповитаминоз и гипервитаминоз. Так вот, избыток витамина (гипервитаминоз) по своим клиническим проявлениям и тяжести состояния ничуть не уступает отсутствию витамина (авитаминоз). Организму одинаково плохо и от отсутствия витамина, и от его переизбыт-

ка. А среднее состояние — гиповитаминоз, конечно, бодрости не добавляет, но к смерти не приводит.

Действительно, в последнее время резко увеличилось количество впервые зарегистрированных обращений с почечной коликой. Я это связываю с внедрением в сознание потребителя необходимости употребления (причем регулярного, зачастую беспричинного, я бы сказал, неконтролируемого) витаминно-минеральных комплексов.

Сегодня можно уверенно утверждать, что взаимосвязь между употреблением витаминно-минеральных комплексов и образованием камней в почках есть. Помните, мы с вами говорили про такой коктейль — взвешенный и уравновешенный. А теперь почитайте состав любого витаминно-минерального комплекса. Десятки химических соединений! Куда они денутся? Часть будет, конечно, утилизирована на биохимические и обменные реакции, но другая, и уверяю вас, большая, будет выведена практически в неизменном виде с... мочой. А какая-то часть осядет и запустит механизм образования камней!

Так что если вы никогда не страдали нефролитиазом и вдруг камни начали вас беспокоить, подумайте, не может ли это быть связано с употреблением витаминов? Если вы припомните, что витамины вы начали регулярно принимать два года назад, а колики появились впервые год назад, то поздравляю. Вероятно, мы нашли с вами еще одну возможную причину образования камней. Поздравляю еще и потому, что почти в 100 % случаев отказ от употребления витаминно-минеральных комплексов означает прекращение мочекаменной болезни.

ПРИНИМАТЬ ИЛИ НЕ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ

Нет, витамины пить нужно и можно, только осторожно. Помните такую пословицу народную: «Заставь дурака Богу молиться, он и лоб расшибет». Так вот, все это делать нужно, только с умом.

Итак, витамины принимаем курсами по 2-3 недели, всего 2 раза в год: осенью и весной — в то время,

когда организм наиболее подвержен стрессу.

Стресс резко снижает иммунитет. Пробит иммунитет — обязательно прицепится какая-нибудь болезнь, та, что оказалась поближе.

ПРИ НАЛИЧИИ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ ВИТАМИНЫ СТОИТ ПРИНИМАТЬ ПО-ОСОБОМУ

Даже если витаминно-минеральные комплексы и вызывают развитие камней, это не значит, что нужно совсем отказаться от их употребления. Есть специальная методика, разработанная, если мне не изменяет память, в НИИ геронтологии. Она очень проста. Чтобы не допустить выпадения микроэлементов в осадок, нужно раздробить курс на несколько подкурсов и вместе с витаминами вводить в организм дополнительное количество жидкости.

Витамины принимаются так, как в инструкции, но не в течение месяца, а лишь одну неделю. После чего делается перерыв на три дня.

В эти дни вместо витаминов обильное питье, дополнительно не менее 2 литров в день плюс мочегонные травы.

Затем недельку отдыхаем. Никаких витаминов. И затем снова принимаем витамины в течение недели. И вот так повторяется 4 раза. То есть ту дозу витаминов, что обычно человек употребляет в течение месяца, мы с вами растягиваем на два с половиной месяца.

Грубо говоря, на каждую неделю приема витаминов — 3 дня обильного питья дополнительной жидкости вместе с мочегонными травами и неделя перерыва. Следуя этой методике, вы и организм витаминами насытите, и осложнений со стороны почек избежите. Ничего в осадок не выпадет. Водной нагрузкой все лишнее выведите.

ЧТО КРОМЕ ДИЕТЫ И ВИТАМИНОВ ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ КАМНЕЙ

Вода. Без воды, как пелось в одной популярной песенке, ни туды и ни сюды. Понять важность водной нагрузки

для организма очень просто. Вам подскажет цвет мочи. Вспомните, когда человек выпил много воды, его моча практически бесцветная, прозрачная, почти без запаха. А теперь вспомните, какой моча имеет вид, если ни чая, ни водички попить в течение дня почти не удалось? Темно-желтая, с резким запахом, одним словом, концентрированная. То есть в ней соли находятся в концентрированном состоянии, это своего рода концентрат. А там, где высокая концентрация, и вы это уже знаете, там и проще химическим веществам выпасть в осадок.

Поэтому дополнительная водная нагрузка для больного мочекаменной болезнью — одно из главнейших условий профилактики развития конкрементов и приступов почечной колики. Возникает вопрос: сколько пить жидкости? Тут ограничение только одно — заболевания сердечно-сосудистой системы. Чем больше жидкости вводится в организм, тем тяжелее приходится сердечку, есть риск повышения артериального давления, поэтому группе сердечников к дополнительной жидкости следует относиться с осторожностью, а всем остальным — пейте на здоровье! Не менее 2 литров в день!

Вообще физиологическая потребность в воде — около 1,5-2,0 литров жидкости в сутки. Прикиньте, сколько жидкости вы выпиваете в течение дня? Нет, супы, кофе, какао и алкоголь не в счет. Почему? Да потому, что я ведь не знаю, какой вы предпочитаете супчик. Если это кислые щи, то про кислоту мы с вами уже говорили, никакой профилактики вы не получите, только усугубите свое состояние. Кислота — это камни. Если это наваристый мясной бульон в количестве 2 литров ежедневно, это почти гарантированное образование уратных камней.

Алкоголь? Это, к сожалению (а может, и к счастью), не та жидкость, что вам требуется. Алкоголь обладает свойством выводить жидкость из организма, т.к. организм реагирует на спиртосодержащие жидкости, как на нейроорга-

нический яд, он же не знает, что вы пьете на собственном дне рождения и за свое здоровье. Он думает, что в него поступило инородное химическое вещество, и первое, что нужно сделать, – это срочно вывести его из организма. Каким образом? Растворить в воде и вывести прочь. И чем в большем объеме, тем лучше! Знаете, что делают при алкогольном отравлении? Вводят водичку внутривенно в капельнице, а потом дают мочегонное, и прочь зараза из тела. Вот и организм так же. Реквизирует воду из всех сусеков – и бегом в туалет. Вот почему алкоголь относится к провоцирующим развитие камней факторам. То же касается кофе и какао, но здесь не абсолютный запрет, а разумные ограничительные меры. Одна-две чашки кофе и или кружка ароматного какао, конечно, не повредит, но рассматривать их как источник дополнительной, профилактической жидкости, конечно, нельзя.

Поэтому, если мы говорим о дополнительной жидкости, то это должна быть только вода! Так вот, теперь вспомните, выпиваете ли вы свои полтора-два литра жидкости в день? Если нет, — поздравляю вас еще раз, похоже, вы нашли еще одно тонкое место в своем организме, которое следует укрепить. Лозунг здесь такой: попил — сходил в туалет. Попил — сходил в туалет. И чем чаще вы будете туда бегать, тем лучше для почек. И если цвет вашей мочи темный, а не соломенно-светло-желтый, то по этому предмету ставлю вам двойку. Срочно на кухню исправлять ситуацию дополнительным стаканчиком воды.

И возможно, увеличив водную нагрузку, вы уже через несколько недель увидите первые результаты.

Что пить? Да что хотите. Обычную воду, некрепкий чаек, ягодные чаи.

Рекомендуются щелочные минеральные воды. Почему щелочные? Чтобы снизить кислотность мочи как основного провоцирующего фактора в развитии уролитиаза.

Всегда помните, что обильное питье промывает почки, снижает концентрацию солей в моче и вероятность образо-

вания кристалликов солей и камней, способствует вымыванию песка и мелких камней. Количество выпиваемой жидкости существенно увеличивайте в жаркую погоду и при физической работе. Ну и, конечно, арбузы! Какие арбузы, скажете вы, — зима на дворе! Вот именно сейчас, когда еще есть время, я и хочу про них сказать. Летом может быть поздно.

Почему-то считается, что арбузы являются чуть ли не панацеей и главным лечебным средством при мочекаменной болезни. Нашел камень в почке — купил вагон арбузов. Съел все в течение месяца и... получил сильнейшее осложнение уролитиаза — смещение большого камня в почечную лоханку, закупорку мочевыводящих путей и гидронефроз. Применение арбузов в лечении мочекаменной болезни имеет очень четкие показания. Во-первых, арбузы не рассматриваются как лечебное средство, а только как профилактическое. Они действительно способствуют профилактике образования конкрементов и за счет большой мочевой нагрузки способствуют выведению маленьких (до 2,5-3,0 мм) камней. Поэтому перед арбузным сезоном обязательно сделайте УЗИ почек и, только если там не найдено ничего крупного, вперед — на рынок! Помните, камни в почках — это патология. В почечной лоханке не должно быть никаких посторонних включений. Особенно больших камней, против которых арбуз — что муха против слона.

ЕСЛИ ОБНАРУЖИЛИ КАМЕНЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Тактика здесь следующая. При мочекаменной болезни следует, во-первых, избавиться от уже существующих камней. И, во-вторых, не допустить появления новых. Как не допустить, мы уже говорили: пересмотр образа жизни, диета, водная нагрузка, ограничение поливитаминов...

Мелкие конкременты должны быть извлечены с помощью длительного курсового (2-3 раза в год) приема спазмолитических препаратов (баралгин, но-

шпа) в сочетании с мочегонными спазмолитическими травами (спорыш, пол-пала или эрва шерстистая), антисептическими травами (медвежьи ушки или толокнянка) и противовоспалительными препаратами, назначаемыми врачом по строгим медицинским показаниям.

Пол-пала или эрва шерстистая. 5 г (1 ч. ложка) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл воды (1 стакан) комнатной температуры, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) при частом помешивании 15 минут. Охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят водой до 200 мл. Принимают по 1/2–1/4 стакана в теплом виде 2–3 раза в сутки. Курс лечения — 10-30 дней.

Медвежьи ушки или толокнянка обыкновенная. 1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом горячей кипяченой воды и на водяной бане 30 минут прокипятить, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5-6 раз в день через 40 минут после еды теплым.

Противопоказание: не принимать длительное время, с осторожностью при поражении почек (раздражает паренхиму) и беременности.

Если камень большой, коралловидный, прочно сидит в почечной лоханке, ни уксусом, ни щелочью, ни серной кислотой вы его не растворите! Его нужно убирать! Каким способом? Это пусть решает врач. Камень можно раздробить, хотя экстракорпоральная литотрипсия – не панацея, она имеет и противопоказания, и в наиболее запущенных случаях может помочь только хирургическое вмешательство.

КАКИЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИНИМАТЬ ДЛЯ ОТХОЖДЕНИЯ КАМНЕЙ

Очень хорошо зарекомендовал себя *спорыш*, но эффект напрямую зависит от точного соблюдения технологии приготовления снадобья. Здесь есть ряд очень важных нюансов, о которых не всегда знают даже производители лекарственного сырья.

Дело в том, что лечебные вещества можно получить из лекарственного сырья только при правильной термической об-

работке! Для этого в фармакологии существует два основных понятия: отвар и настой. Это значит, что если одну траву, для того чтобы она отдала свои целебные вещества, нужно отварить (то есть долго добиваться от нее требуемого), то с другой этот номер не пройдет, с ней нужно обращаться нежно и ласково (то есть настаивать, а не отваривать!), так как при кипячении она потеряет все свои лечебные свойства, и в итоге вы получите не лечебный настой, а травяной суп с непонятными вкусовыми качествами и абсолютно бесполезными свойствами.

То, что спорыш должен использоваться именно в виде настоя, об этом знают все, но вот давайте почитаем то, что написано на упаковке спорыша, купленного мной в городской аптеке: «Залить горячей водой». Нет, господа, так не пойдет! Может, просто мне не повезло с покупкой, но... следует помнить, что лекарственное сырье заливается кипятком только при приготовлении отвара. Если спорыш залить кипятком, то большая часть компонентов погибнет за счет высокой температуры (точно так же, как и витамин С полностью дезактивируется при кипячении). Поэтому помните, пожалуйста, что спорыш сохраняет свои целебные действия только при настаивании. А если в деле начинает фигурировать кипяток, дело пахнет отвариванием. Думаю, травяного супа никто не захочет. А посему вот точный рецепт приготовления целебного настоя из спорыша для отхождения камней. Именно эта технология позволяет получить максимальное количество лекарственных веществ из сырья и сохранить их целебные свойства.

Берем две кастрюльки. Одна маленькая и обязательно с крышкой! В ней, собственно, и будет происходить настаивание. Другая большая. В ней вода будет кипеть, бурлить и греть маленькую кастрюльку. В маленькую засыпаем спорыш и заливаем холодной водой в соотношении 1:20. То есть на 1 г лекарственного сырья берется 20 г воды. Залили и тут же закрыли маленькую кастрюльку крышкой, чтоб потом не забыть. Большую кастрюлю тоже заливаем холодной водой. Маленькую кастрюльку (с закрытой крышкой) ставим в большую и всю эту конструкцию помещаем

на средний огонь. Так вот, когда вода в большой кастрюльке закипит, засекаем 15 минут, именно в течение этого времени происходит настаивание, после чего извлекаем маленькую кастрюльку с настоем из большой кастрюли и даем остыть до комнатной температуры. После чего фильтруем — настой готов. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Курс длится в среднем 3 недели, и повторяются эти курсы 2-3 раза в течение года.

Хотя спорыш кроме спазмолитического эффекта обладает и мочегонным, помните о том, что жидкости в этот период следует пить побольше, чтобы было чем камушки вымывать...

В процессе приготовления настоя может случиться так, что часть воды при настаивании из маленькой кастрюльки испарилась. Не беда. Долейте полученный концентрированный настой кипяченой водой. В каком объеме? Помните, мы говорили о весовом соотношении лекарственного сырья и воды. Соотношение это для настоя 1:20. То есть 10 г сырья на стакан воды. Или 100 г сырья на 2 л воды. Так вот, разбавляется полученный концентрат до первоначального (запланированного вами) объема. Рассчитывали на стакан, а испарилось полстакана — смело доливайте кипяченой воды до стакана (т.е. до первоначального объема). Рассчитывали на два литра, осталось полтора, что делаем? Правильно, доливаем еще пол-литра.

Почему такие гигантские объемы? — спросите вы. Обычно на упаковке счет идет на стаканы. Все верно. Если есть возможность возиться с настаиванием ежедневно и вам это в радость, отлично, но можно заготовить настой и впрок. Все настои сохраняют свои целебные свойства не более 4 суток (при условии хранения в холодильнике). Так что у вас есть возможность готовить настой один раз в четыре дня.

Давайте посчитаем, сколько нам понадобится. В день нужно выпить полтора стакана (3 раза в день по полстакана). За четыре дня – 6 стаканов. Стакан — 200 мл. Итого нам нужно получить 1200 мл настоя, округлим для ровного счета до полутора литров. При соблюдении пропорции 1:20 нам на полтора литра потребуется 75 г спорыша. Почти две стандартные пятидесятиграммовые пачки.

Сейчас очень популярны экспресс-методы приготовления настоя, когда сырье заливается горячей водой и настаивается час в термосе, но помните: прямое температурное воздействие снижает количество действующих веществ в любом настое, а значит, и эффект будет слабее. Если вы готовили настой иначе, чем было описано выше, попробуйте приготовить его строго по технологии, о которой мы вам рассказали, и вы ощутите эффект. И мочегонный, и спазмолитический.

А ПИВО МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ В ЛЕЧЕНИИ КАМНЕЙ?

Про пиво в народе ходят легенды, ах, если б на самом деле оно обладало таким волшебным действием. И жена не заругает, почему вторую полторашку пьешь. Не пью, мол, а лечусь...

Ну а теперь серьезно. Пиво действительно обладает мочегонным эффектом, но физиологически этот эффект прямо противоположен тому действию, которое оказывают мочегонные травы. Если травка (медвежьи ушки, например) заставляет все почечные клетки «гнать мочу» в стахановском темпе, то пиво действует по-другому. Часть нефронов пивом блокируется. Они вообще перестают работать и находятся, что называется, в «изоляции». Другие нефроны, увидев бессознательное состояние своих товарищей, впадают в панику и от страха начинают гнать мочу «за себя и за того парня». Если пивное воздействие продолжается регулярно, заблокированные нефроны погибают, оставшиеся начинают функционировать с двойной-тройной нагрузкой, что очень быстро приводит их к истощению. Вот такая арифметика.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Коварство уролитиаза заключается в том, что долгое время камни в почках могут никак себя не проявлять. Первые симптомы болезни – ноющие боли в поясничной области,

усиливающиеся при физической нагрузке и особенно при тряске. Когда ноющая боль перейдет в нестерпимый приступ почечной колики? Тогда, когда камень закупорит мочеточник и нарушит отток мочи. Представьте себе перегнутый водопроводный шланг. Вода прибывает, а оттока нет. Знакомая ситуация для дачников, не правда ли? Либо шланг сорвет с трубы, либо шланг лопнет. Всегда при приступе колики этот образ нужно держать в уме. Терпение в данном случае может привести к потере почки. Поэтому «скорую» нужно вызывать без промедлений, не надеясь на то, что само пройдет или рассосется.

Приступ почечной колики возникает внезапно. Острая боль пронзает поясницу и боковые отделы живота. Она бывает настолько сильна, что какое бы положение человек ни принимал, легче не становится. Часто боль распространяется на бедра, паховую и надлобковую области, половые органы. Колика сопровождается учащенным мочеиспусканием, тошнотой, рвотой, вздутием живота. По характеру и интенсивности болей приступ почечной колики можно сравнить разве что с инфарктом миокарда. Причина мучений — камень, который начал свое движение из почки и остановился в мочеточнике. Обычно интенсивную боль вызывают небольшие по размерам камни.

Если же в пояснице возникает нерезкая, тупая боль, то виновником, как правило, оказывается большой (коралловидный) камень, вставший на пути прохождения мочи.

В подавляющем большинстве случаев, несмотря на такую страшную клиническую картину, приступ почечной колики быстро купируется внутримышечной инъекцией баралгина. Во многих руководствах рекомендуется положить человека с коликой в горячую ванну. На мой взгляд, делать этого не стоит, потому что, во-первых, вряд ли эта процедура снимет приступ, а во-вторых, очевидно, что горячая вода создаст дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, участит пульс и повысит давление. Человеку станет гораздо хуже.

Иногда после острого приступа почечной колики и отхождения камня болезнь отступает на несколько лет. Потом все повторяется...

Мочекаменная болезнь часто сопровождается осложнениями: пиелонефритом (воспалением почечной лоханки), гидронефрозом — стойким расширением почечной лоханки и чашечек почки с атрофией их тканей. В результате развития пиелонефрита и гидронефроза может повыситься артериальное давление — развивается почечная гипертония.

Всех этих неприятностей можно избежать, если первые сигналы мочекаменной болезни воспринять серьезно. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека лишь на четверть зависит от состояния медицины в стране, остальные 75% — только от него самого. Урологи говорят, что камень в почке, как собака: чем меньше, тем злее. Так давайте не допустим, чтобы какая-то там маленькая шавка продолжала портить нам жизнь!

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: _____

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

ПВ _____ место _____ литер _____

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов _____

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	январь 1(46)	февраль 2(47)	март 3(48)	апрель 4(49)	май 5(50)	июнь 6(51)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) **24222/19777**	X	X	X	X	X	X
«Экономный» (МАП/АПР) **99609/41777**		X		X		X

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2007 г.

Подписка – важный момент в наших с вами отношениях. Она – единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один – по каталогу «Почта России» (МАП), другой – по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на первое полугодие 2007 года (*ежемесячный* или *экономный)* и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

· **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
· **19777** в каталогах «Роспечать»
и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

Подписные индексы
на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:

· **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
· **41777** в каталогах «Роспечать»
и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *феврале, апреле, июне*.

Обратите внимание – нумерация журнала сквозная. Поэтому те, **кто решил сэкономить**, получат только 2(47), 4(49) и 6(51) номера.

реклама

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ГЛАЗАМ ГОЛОДАТЬ!

«Глаза — это зеркало души», — говорит пословица. «Души и тела», — добавим мы.

С древнейших времен известно, что радужная оболочка глаза содержит в себе информацию о состоянии всего организма. По глазам можно определить заболевания печени, почек, эндокринной и нервной системы, а также многое другое. Глаза «расскажут» вам не только о том, какое у человека настроение и о чем он думает, но даже о том, как он питается! Ведь здоровое зрение напрямую зависит от здоровой пищи.

Правильное питание способно не просто улучшить, но даже восстановить практически утраченные функции глаз. Это доказал специалист по здоровому питанию Поль Брегг. Его дочь Патриция попала в автокатастрофу, после которой девочка лишилась зрения. Опытные хирурги не смогли добиться никаких результатов. Но любящий отец не терял надежды помочь дочери. Поль Брегг разработал специальную систему восстановления и сохранения зрения, которая основана прежде всего на правильном питании. Регулярное насыщение глаз витаминами и микроэлементами оказалось чудотворным – девочка вновь стала видеть.

Чтобы начать правильно питать свои глаза, не нужно ждать беды. Надо видеть наперед и заботиться об этом жизненно важном органе вовремя. Особенно осенью, в период адаптации к межсезонью и короткому дню.

Биоактивная добавка «Чернега», пожалуй, лучший помощник в питании глаз.

Приготовленные из черники, листьев брусники и целебных трав, капли «Чернега» содержат необходимые глазам питательные вещества и биофлавоноиды, которые называют еще живыми витаминами природы. Биофлавоноиды – это особые биологические соединения, которые содержатся во многих растениях. Биофлавоноиды способствуют активизации насыщения кислородом сетчатки глаза и помогают организму бороться со свободными радикалами.

«Чернега» — живые витамины природы для питания ваших глаз! Взгляните на вещи здраво!

Товар сертифицирован.
СОГР №77.99.19.3.У.1608.8.04
от 24.08.2004 г.

МЕРЦАНА

Не является лекарством.
Производитель: ООО "Курортмедсервис".
Имеются противопоказания, перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!

Горячая линия: Москва (495) 101-44-54, по России 8-800-200-02-80 (звонок бесплатный)